

# 未来志創

離任式に退任式、そして着任式。さらには入学式と別れを悲しみつつも新たな出会いにワクワクできる貴重な季節です。ただどうしても、時間をかけて創り上げた1年が忘れられず、まだ悲しみを引きずってしまうものです。一方で、初めて会う人や初めて担任する生徒との出会いがもつ影響力が思いのほか大きいものです。誰しもが「この人はどんな人なのだろう?」と、ある種の期待をもって接することができるのも出会いがもつ力かかもしれません。これほどまでにみんながドキドキ・ワクワクすることって素敵だと思います。

## 自分らしさに気づけるかどうかの分岐点

どんなことも、人によって捉え方が異なります。好きという人もいれば、嫌いという人もいるし、素晴らしいと賞賛する人もいれば、つまらないと卑下する人もいます。どちらが正解でも不正解でもありません。大切なことは、自分の感覚をどうみるか。他人と違うことを個性と考えるか、間違っていると思うのか。それが自分らしさに気づけるかどうかの分岐点になります。

僕の個展で、「いま」という二文字のひらがなで書いた「生」という「めっせー字」を飾ったことがありました。いくら過去を悔やんでも今しか生きられない、だから精一杯生きよう、という思いを込めて書いたものです。ところが二人の女性はまったく異なる捉え方でした。

一人は主婦の方です。「この文字、好きです」と言ってくれたのですが、続けて、思ってもみなかったことを言いました。

「これって“生ものは、今食べなさい”っていうことでしょ」

僕が伝えたかった意味とは全然違いますが、思わず頷きたくなる主婦目線の発想です。

もう一人は、おばあちゃんでした。

「これ、よくわかるわ。私、大好き。生活の中で一番大事なのは、やっぱり、いま(居間)よね」

そう聞いた瞬間、「今」だと思った僕と同じ気持ちだと勘違いしてしまいました。彼女は家の中の「居間」だと言ったのです。

その理由を尋ねると、これも面白い捉え方でした。

「今は居間で家族が一緒に語らう時間が少なくなったでしょ。でもね、生活で大事なのは、居間で寄り添うことよ。語らうことなのよ」

僕の思いとはまったく異なる捉え方に、ある意味、感動してしまいました。これでいいのです。他人の意見に惑わされず、自分の感覚を大切に。それが自分らしさなのです。

『負けないで 心がスッと軽くなる30のことば』(文字職人 杉浦誠司/アスコム)

自分と違う考えの人に出会うと、自分に新しい視点をもたらしてくれるものです。心にゆとりがある時は自分らしさを存分に発揮してくれる人に感謝できるものですが、日々時間に追われ、やることでいっぱいになってしまうと、文字通り心を亡くしてしまい(忙)、「周囲とずれている」「変わり者」とよくないふう捉えてしまいがちです。心にゆとりをもてさえすれば…と思っていたときに出会ったのが「丁寧道」です。「丁寧道」とは、書道家の武田双雲さんが提唱している、どんなことにも丁寧に取り組むことでマインドフルネスのような効果がある「道」です。

## 双雲流「丁寧道」のやり方

書道家の武田双雲さんは、どんなことにも丁寧に取り組むことでマインドフルネスのような効果がある「丁寧道」を提唱している。

それはどんなことにも感謝して、上機嫌で、心を込めて丁寧にすることで幸せを感じる「道」のこと。たとえばお風呂に入って髪を洗う時、普通はまずシャンプー容器のポンプを押す。出てきたシャンプーを手に取り、髪を洗い、お湯で流して終わりだが、丁寧道は違う。まず全神経をポンプに集中させ、心を込めて丁寧にポンプを押す。その時、「しゅこ～しゅこ～」というポンプの音に耳を澄ませる。

それからポンプを押すだけでなぜシャンプーが出てくるのかにも思いを馳せる。「メーカーが一生懸命創意工夫して開発してくれたおかげ。こんな便利なものをありがとう」と感謝する。そして楽しそうに髪を洗うのだ。

歯を磨く時は、ブラシの毛先の様子をよく見て、そこに歯磨き粉をつける。口に入れたら歯に当たる瞬間の感触やブラシの動きに意識を集中し、口の中が綺麗になることに喜びを感じながら笑顔で磨く。

勉強は、ペンケースのチャックを開ける音に耳を澄ますところから始める。チャックの噛み合わせを眺め、「これを考えた人はすごい」と感心しながら、目の前の宿題やテスト問題に取り掛かってみよう。

「丁寧道の源流は千利休」と双雲さんは言う。客にお茶を出す時、急須にお茶の葉を入れてそこにお湯を入れ、湯飲み茶わんに注ぐだけでいいのに、茶道では一つ一つの動作に意味を持たせ、いくつもの作法を経て、やっと客の前にお茶が出てくる。客もまた飲んだ後は茶碗を回しながら絵柄を眺めて愛でる。

『日本講演新聞 2957号(2022/12/12)～社説～』

どんなことでも「丁寧に」を心掛けると不思議なことに「今この瞬間」に意識が集中します。そして、心がこもります。いわば動的瞑想法。ただ、ここで大切なことは、できなかったり続けられなかったりする自分を決して責めないことです。また、効果を実感できるまでおそらくタイムラグがあります。それでよいのです。やろうと思ったときに実践して、決して評価しない。これって、人間関係でも大事かも…と思うのは私だけでしょうか。

