

2021年8月

快適さを求めて

暑さも本格的になり、環境も快適さが低くなり、体調も崩れやすい季節です。今回は快適に過ごすには、というテーマとしました。心身共に健康である、ということは気持ちよく、清々しいという快適な感覚です。

快適に感じるのは、そこにゆとりがあるからです。時間、空間、物、対人関係、身体、心、技術など様々な事柄について、自分はゆとりがあるか、と問い直してみます。そして、ゆとりがなければ何が問題なのかを考えてみます。そこから問題を解決するために取り組みます。

食事の量や質は適切か、身の回りは整理されているか、漫然とテレビを見て時間が無いとしていないか、学力や技術力は足りているか、などについて、具体的に考えてみましょう。一つではなく、これらが複雑に絡み合って、脳が混乱して心身のバランスを崩してしまいます。

基本は整理整頓です。乱雑な状態では小さな無駄な空間が散乱しますので、まとまったゆとり空間ができません。

時間や物、金銭なども、まず整理して無駄を省き、不足を補う工夫をします。時間に追われないためには、ノルマに対しては少し前から軽く仕込みをします。学力技術力も今の実力を分析して、取り組みを考えます。学力は一朝一夕では身に付きません。

次に今を快適にするために、適切な行動を心掛けることです。今の自分の体調、身の丈、実力、信条などに大きく反した行動や考えを排除します。

欲張らないことも大切です。あれもこれもとやらないことです。

一番厄介なのが、過去の出来事の思い出や、未来への不安が快適さを阻むことです。過去は事実として存在しますので、消すことはできません。未来の不安は希望に変える工夫をします。

これらには私のとっておきの解消方法もありますが、またの機会にお話することとして、皆さんいろいろと試してみてください。

この季節が過ぎれば、快適な秋が待っています。希望を持って取り組みましょう。



(7月の夜明け)