

「ほどほど」がいくらい

ぎふ子ども発達支援研究会

丹羽 稔

メンタルヘルス、すなわち心の健康は体の健康から切り離して独自のものととらえることは難しく、お互いに影響しあっている表裏一体のものだと思っています。そこで、心の健康を体の健康と一体のものとしてとらえて、日ごろ私が何気なくやっていることの中で、私の心身の健康につながっているかなと思われることを3つ紹介し、最後に自分自身の性格について少し考えてみようと思います。

1 20分程度のウォーキング

10年ほど前から朝20分ほどのウォーキングをしています。ウォーキングといっても出勤前の時間に、たまにしか人と出会わない田舎の寂しい山伝いの小道を、少し速足で歩いているだけです。散歩コースの途中に小さな神社があり、その入り口の鳥居の下で二礼二拍一礼のお参りをしています。鳥居は人間の世界と神様の世界を分ける境界であると言われていて、地元の神様に神様の世界の入り口から今日一日の安泰を祈っています。帰ってくると心身ともにすっきりなったように感じて、さわやかな気分ですら出勤できているように思います。

ウォーキングを習慣化するまでは、よくぎっくり腰になり、整形外科の常連客になっていました。たいがい薬をしばらく飲めば痛みはなくなったので、それほど深刻に治そうと思っていませんでしたが、整形外科医が言われるには、腰痛を治すにはウォーキングをするのが一番良く、畑仕事などで体を動かしていてもそれはウォーキングをしたことにはならない。左右対称に体を動かして行う歩行が体を整えるのに一番効果的であるということ

でした。そこで家内を誘って2人で早朝ウォーキングを始めました。毎日歩くようになって気づくと整形外科と縁遠くなっていました。

2 くまなく新聞を読む

わが家の裏のお宅の大おばあちゃんが百歳で大往生されました。最後の数年は施設で過ごされましたが、それまでは自宅で心身ともに健康に過ごされていました。耳がよく、けっこう離れたところからでも普通に会話ができて、たまにお会いすると表情豊かに話をされていました。その大おばあちゃんの日課の1つが、新聞をすみからすみまで読むことでした。さすがに老眼鏡をかけておられましたが、新聞をちゃんと読んでおられたのです。100歳近くになっても、新聞をちゃんと読もうとする意欲があり、ちゃんと読める頭脳を保たれていたことに感心させられました。

私も毎日時間をかけて新聞を読んでいます。朝食をとった後、家事が一段落ついた頃、コーヒーをすすりながら、最初は全ページにぎっと目を通し、その後気になった記事をじっくり読み、最後は読み飛ばしたところを拾い読みしています。今はテレビのニュースやワイドショーなどで世の出来事が詳しく報道されていますから、新聞を読まなくても世間から取り残されることはありません。だから私にとって新聞記事を読むことは文字で確かめる作業になっていますが、けっこう裏話や専門家の解説があつたりして興味深く読んでいます。自分一人で味わう至福の時間となっています。

3 孫たちとのふれあい

同居していた孫がまだ幼かった頃、夕方よく連れだって散歩に出かけました。お宮の横の橋を渡って、日ごろ親しくしている木工屋さんの自宅で同じ年頃の子どもさんと遊んでもらい、その後近くのお寺の境内に入らせてもらって飛び石でケンケンパをしたり、石畳の上にシートを敷いておやつを食べたりしたものです。ときどきおくりさんが上等な和菓子を差し入れてくださって思わぬ豪華なおやつタイムになったりしました。孫と手をつないで歩いていると、孫の手から私の手に、ぬくもりと一緒に何とも言えぬあたたかな情感が伝わってきて、2人の周りをしあわせ感で包み込んでくれているように感じがしたものです。

ある秋の日の夕方、もうすぐお寺の鐘がなる頃になって、孫娘がこれからどうしても散歩に行きたいと言ってききません。その勢いに押されて出かけました。お寺に寄るとちょうど住職さんが鐘をつき始められるところで、孫と一緒に5回つかせてもらいました。その後ボール遊びをしたりして谷川沿いの小道を帰る頃にはずい分暗くなっていました。「もうあるけん。おんぶ、おんぶ」と言って立ち止まるのでおんぶし、ふと足元を見ると2人の影がくっきり地面に映っていました。見上げると大きな満月です。こうこうと照らす月の光に映し出される2人の影を追いかけ追いかけて歩きながら、孫の重みと温かみを感じる背中を左右に揺らして歌い出しました。「しょう、しょう、しょうじょうじ、しょうじょうじのにわは、つん、つん、つきよだみんなでてこいこいこい、おいらのともだちゃ、ぼんぼこぼんのぼん」。足をバタつかせて喜ぶ反応につられて何度も何度も歌いました。そのうち背中からかわいい歌声が聞こえてきました。

名古屋に住んでいる小6の孫息子は、最後の参観日に私に手紙をくれました。「これまで勉強を教えてくださいありがとうございます。3、4年生の時には、僕が間違っていたくせにくずっていて、それでもひっそりに勉強を教えてくださいありがとうございます。僕はじいじがいなかったら何もできなかったと思うからほん

とうにありがとうございます。これからも大好きです」。

中2の孫娘は中学生になって初めての英語のテストがクラス平均点の、なんとその半分に満たない点数でした。そこで、昔先生だったジイジの出番となりました。一緒に勉強をするようになって並みの点数はとれるようになりました。現在はZOOMを使って週2回一緒に楽しく勉強を続けています。

私にとって孫たちとのふれあいは、心の癒しであり、楽しくできる老化防止の脳トレになっています。

4 特徴のない性格

大学生時代に心理検査法の授業でY・G(矢田部・ギルフォード)性格検査を体験しました。自分の性格について客観的に評定されたことがなかったので、性格判断の結果がとても気になったことを覚えています。この検査法について調べ直してみたところ、人の性格を抑うつ性、劣等感、神経質、協調性、思考的外向、社会的外向などの12の尺度について、それぞれの強弱をグラフに表すようになっています。このグラフ全体のプロフィール傾向からA～E類型に大別されるのです。

私のプロフィール傾向は誰が見てもA型(平均型)に当てはまっていました。A型の解説には「平均的でバランスが取れているが、平凡で面白みに欠けるところがある。特別な問題行動はなく、社会や環境に適応しやすい」と書いてあります。

あれから50年以上生きてきましたが、私の性格的な特性はあまり変わってなく、いろいろな面で平均的なのです。大切だと思うことには前向きに取り組むのですが、頑張りきれません。過ぎ去ったことに固執しない、こだわらないというたんぱくなくともあります。中くらいで生きるの、私にとって居心地がいいようです。

つまり、私にとって「ほどほどがいいくらい」なのです。