はえぬきど真ん中

心の動かし方

ふと見上げた空に、まん丸の満月が光っていた。満月はおろか三日月すら、いつ見たのかも定かでないが、なんだか心がほっこりした。その月には幼いころ見たウサギの餅つきの姿はなく、大阪万博で展示されていたアポロ12号が持ち帰った月の石を思い起こさせた。

今夏は記録的な酷暑で、日傘をさし、ハンディファンを手に、そして熱中症予防にとこまめな水分補給に明け暮れた。頭までとろけそうな日々に、変化などありようがなかったが、満月を見たとき「心」が動いた。

ありふれた日常は、時間に追われ時を刻む。

自宅を出てバスに乗り、駅で電車に乗り換え職場へ。仕事を終え、また同じルートで帰宅。空を見上げたり、吹く風に小さな秋を感じたり、木々が色づきはじめたり……、そんな街の変化に気づく心のゆとりがない自分がいる。ましてや、空を見上げるなんて、花火を見るとき以外なかった。

家事もしかり。年を重ねあっちが痛い、こっちが痛いと体の不調に悩まされ始めてから、家事の手順を効率よく、時短で行えるように工夫した。動線にそって無駄な動きを極力排除し、食事の用意、掃除、洗濯をこなすようになった。思い通りにいかないと、イライラがつのり家人や犬にあたってしまうことも多々あった。手順にこだわり簡略化することで、時間のゆとりが生まれ、心のゆとりにつながるはずなのに、なんと「心」は節約モードになっていたようだ。

心のゆとりは、人が与えてくれるものでなく、自分自身でつくるもの。手間を省いたり、無関心では心のゆとりは生まれない。まずは、ひとつ前の駅で降り、一駅歩いて事務局に出勤することにした。はじめは、しんどかったウォーキングも次第に慣れ、新しい店ができていたり、大学生が急ぎ足で歩いていたり……、街の風景を楽しめるようになった。

これを手始めに、日常生活を楽しめる心のゆとりを育てていきたいと思う。

文：山橋由貴子［やまはしゆきこ］（公社）「小さな親切」運動本部専務理事兼事務局長　イラスト：安彦麻理絵［あびこまりえ］

読者PRESENT

「津軽びいどろ」の箸置きを3名様にプレゼント!

〝漁業用浮玉〟の製法を応用して作られているガラス工芸品「津軽びいどろ」は、カラフルな模様が美しく、青森のお土産として観光客にも大人気です。青森のりんご、そして豊かな森林をイメージさせる赤と緑の箸置きを3名様にプレゼントいたします。たくさんのご応募お待ちしています。

応募フォーム

応募方法

「氏名」「住所」「年齢」「本誌の感想」をご記入の上、FAX（03-3263-3838）または応募フォームよりご応募ください。

締め切り

2024年12月20日（金）必着。
当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。