

# 清流

題字：芳野 充

令和6年9月30日  
第93号

発行所 加来不動産(株)  
発行者 加来 寛  
北九州市小倉南区守恒本町1-12-23

穏やかに  
静かに  
清流のように

## 無心になり、心をととのえる

いま日本とアメリカで大いに盛り上がっている話題は、ふだんあまり野球に興味をもたないわたしにとっても興味深い関心ごとになっていきます。それは、“大谷翔平選手の記録がどこまで伸びるのか”ということですが。テレビをつければ連日のようにこの話題を目にしない日はありません。わたしからみる大谷選手は、この偉業ともいえることを、いともかんたんにやってのけているように見えて仕方ありませんでした。しかし、その理由が理解できるインタビュアーが目にとまりました。

「本塁打52―盗塁52」を達成した際のインタビュアーからの「『52―52』であと8試合、どのくらいいいけるか」との質問に、大谷選手は「意識したら伸びていかないものだと思いますので。無心でしっかり自分の役割ができるよう頑張りたい」と答えていました。

合点がいききました。無心になることで記録にとられず、自然体でのぞんでいるので力まず、大谷選手本来の力が発揮できているのだ、と。

実はおおくのアスリートや一流企業が、心を無にしてリラックスするということを大切に実践しています。それは無心になることで心がととのい、本来もっている力を発揮しやすくなることや、ひらめきを生み幸福感を感じるのが科学的にも証明され、そのことを理解しているからです。

無心になるための方法をインターネットで調べてみると、瞑想する、吸って吐いての呼吸に集中する、自然をながめる、趣味に没頭する、掃除をする、ゆっくり湯船につかるなどがありました。この「無心になる」ことの大切さを、さいきん改めて実感したことがあります。

わたしは毎朝、毎晩約十五分ほど禅的瞑想（坐禅的な瞑想）をおこない、心をととのえるよう実践しています。しかし夜の出事がつづいたり、業務が多忙をきわめたりした際、数日間この禅的瞑想ができないうちがつつましました。するとお客様との電話のやり取りで、相手の要望が度を越していたことに加えて、わたしの意向がまったく通じず、感情が一致しないうちがつつまじく嫌悪におちいりました。電話を切ったあと感情がおさまらず、またお客様に郵送する書類の内容を、まちがった内容で郵送してしまい、さらに落ち込みました。「忙しい」とは「心」を「亡くす」と書きますが、まさにそのとおりです。また、忙しいからこそ心をととのえる大切さを実感しました。

大谷選手のような偉業を達成するということではありませんが、力まずとられず自分の本来もっているものを、自然と発揮できるよう無心になり、心をととのえていきます。

加来 寛

