



### 私の「癒し」

～充実したバスタイムに癒される！～

会員 福尾 美希 (65期)

今年の3月中旬に事務所を移転し、お世話になっている方々に挨拶状を出したところ、当欄の執筆の依頼が舞い込んできた。つくづく弁護士業界は人と人のつながりが大切だなと実感した。当欄では多くの会員が趣味について書いているということだったので、私はすぐに「癒し」をテーマに決めた。

● ● ●  
多くの会員も感じているとおり、弁護士業はとてもストレスがかかる仕事だ。以前から「癒し」好きな私であったが、弁護士になってますます「癒し」を求めるようになった。特に、昨年の5月に自分の事務所を構え、業務はもちろん、事務所の経営等も独りで担うようになり、ワクワク感がある一方、勤務弁護士時代と異なるストレスも抱えるようになった。そこで、今回は私の「癒し」についてご紹介したい。

● ● ●  
私は入浴が大好きだ。友人からドラえもんに出てくる「しずかちゃん」とからかわれることもしばしばである。どんなに遅く帰宅しても1時間以上入るし、休日予定がない日に至っては、私の朝は入浴から始まる。そして、入浴時に決まって持ち込むものがある。大好きなアロマキャンドル、大好きな本、音楽プレーヤー、そしてミネラルウォーターだ。

入浴中、電気は一切つけない。どうも私は人工の灯りは好きになれないのだ。電気を実用化したエジソンには申し訳ないし、人工の灯りの恩恵を多大に享受しているわけだが、携帯やPCは常に暗い画面にしているし、蛍光灯も苦手だ。自宅では暗めのトーンの桜色の照明を使っている。だから視力を悪くすると忠告されたこともあるが、蛍光灯の灯りの下に長時間いると頭痛がしてくる程、暗めの照明でないと落ち着かない。そのため、入浴時はキャンドルの灯りだけで過ごす。キャンドルの灯りは目に優しく、見ているだけでとても癒される。ア

ロマキャンドルを使うので、香りも広がり、そこに大好きなボサノバが加われば、マンションの普通のお風呂が一気に上質な「癒し」空間へと生まれ変わる。そこで水分を補給しながら好きな本を読んでいると、一気に時間が過ぎ、特に3時間超経っていることもある。自分でも驚く程だが、お風呂を出る頃には、日頃のストレスがすっかり癒され、パワーが充電されているのを感じる。

そして、最近、私の「癒し」を支えるグッズに仲間入りした物がある。「美顔器」だ。美顔器というと皺対策というイメージが強いが、実は私が購入した物は、全身に使える優れモノで、主として肩凝り対策として購入した。お風呂でも使えるよう加工してあるので、入浴時全身をマッサージすることとした。以前よりさらにバスタイムが充実したことはいう間でもない。

ある心理学者によれば、人が生来抱えている寂しさは、人から何を言われようと自分自身が徹底的に夢中になれるものを増やすことで緩和されていくらしい。私は生い立ち的に人一倍寂しさを抱えていたので、それを知って以来、「好きなことには貪欲に」をモットーに生活しており、今では多くの趣味がある。おかげで今日まで弁護士業を続けられている気さえしている。そんな私にとっても、入浴は特別だ。今日もまたキャンドルの灯りと香り、音楽に包まれてゆったり入浴するのを楽しみにしている。



充実したバスタイムを支える、私の「癒し」グッズたち