

コーヒーブレイク



頭の中の荷物を捨てて、体を軽くしよう。
考えない時間を大切にしよう。

会員 関 高浩 (49期)

僕は、色々と考えすぎる癖がある。

シンプルに考えればいいのに、絶対的な正誤・善悪を想定することが苦手だったせいか相対的・分析的に考えて、複数の視点から分析したり、プランA、プランB・・・と樹形図プランを準備したり。悪いことではないのだが、神経を張り詰めてしまい夜中に目が覚めることや、食事が喉を通らないこともあった。

それでも、大人になるにつれ、頭の中の荷物を捨てて、体も心も軽くすることができるようになってきた。人生を楽しむ技術を身につけた、ということかもしれない。

運動・・・ジョギング、ハイキング、水泳など、身体を動かすことは好きだ。

淡々と身体を動かしていると、余計な悩みや考え事が頭から抜け落ちていき、「ああでもないこうでもない」と考えるのが馬鹿らしくなってくる。

ジョギングや水泳を30分から1時間続けていると、呼吸・鼓動・身体が中心になり、それ以外は「もう、これでいい」と思えるようになる。富士山に登っていて山頂が近くなると、ゆっくり歩くだけで息が切れ、シンプルに「空気が薄くなって、こういうことか」と実感できる。気分爽快だ。

もっとも、フルマラソンの終盤で体が動かないときに渡される、「なんとかゴールまで体を持っていかなければ・・・」という荷物は重くて痛い。

お酒・・・ビール、ワイン、日本酒、ウイスキー、焼酎など、美味しいお酒を飲むのは好きだ。気分が良くなり、考え込むこと自体を忘れる。

特に、飲みながら映画を観ていると、原料や酵母の種類、醸造や蒸留方法の別などどうでもよくなってくる。映画に集中でき、お酒抜きするときより心が動く。

それに、翌日にはストーリーを忘れているから一粒で二度美味しい。

音楽と料理・・・サブスクを利用してジャズ、ボサノバ、最新ヒットチャートの曲をかけながら油淋鶏、酢豚、ミネストローネ、クラムチャウダー、カルボナーラ、親子

丼などを調理するのは気分が上がる。切って、調味料を使って、炒めて、焼いて、食べる。

ストレスが軽くなり、美味しい、感謝される・・・一石三鳥だ。

これで体重の右肩上がりが消えれば、魔法だ。

笑いや芸術・・・寄席で落語を聞いて笑い、ミュージカルを観て涙し、オペラに聴き惚れて、寝落ち・・・失礼、ハーモニーに心を洗われる。

洗われた心は、駄洒落を言って周囲を冷たくする、ハミングして煩がられる以外は完璧だ。

振り返ると、高校時代に進路を選択するとき（文系か理系か）、大学卒業後の就職先を決めるとき（日系か外資系か）、司法修習後の進路を決めるとき（東京か地元か）、いつも両親や親類の意見とは違う方を選択してきた。

賛成されることが少ない選択ばかりしてきたせいか、そのうち誰にも相談しなくなった。

22年ぶりに働き方を大きく変えることにした。

形だけでも、と思って妻と子供たちに相談したら、何と賛成された。驚いた。

周囲から見た自分と、自分の認識する自分像が、大きく変わらない状態になってきたのかもしれない。

頭の中の荷物を捨てて、体を軽くしよう。考えない時間を大切にしよう。

そんな自分を見るのが楽しみだ。

