自分という自然、災害対策としての養生

鍼灸みのり　　加藤実穂

■目次

はじめに
わたしの体調不良
養生をするために
「養生が進まない」問題への対処
　自分を責めない
　嫌なことはしない
　人に気を遣わず自分のことを第一に考える
「どうしようもない症状をやり過ごす」大切さ
「自分の身体を受け入れ、従う」という課題、そして寄り添い続ける姿勢
　散歩をする
　食べ過ぎない
　パソコンをやりすぎない
養生の支えになった存在・もの・ご縁
　母
　人生の先生
　理解者・応援
　鍼灸治療
　瞑想
　猫
　空
　どこの誰かも知らない人々
生活習慣は獣道のようなもの
自分という自然に一番関わり続けることができるのは、自分
自分という自然を知る
災害も症状も自然や生命にとっては変化の一つ

■はじめに

わたしは、今後の人生に希望が持てないほどの体調不良に陥ったことがあります。しかしながら、諦めることなく養生をすることで、今はそれなりに活動できるまでに回復しました。
もしも今、苦しい状態にいて、そこから抜け出したいと切望している人がいるのであれば、わたしのこの試行錯誤の経験が、そこから抜け出すためのヒントになるかもしれない、そうなればいいなと願いながら、わたしの経験とそこから学んだことをまとめてみることにしました。

■わたしの体調不良

わたしは 20 代後半から徐々に体調が悪くなりました。便がゆるくなり、臭いも強くなったのが始まりと記憶しています。もともと朝起きるのが苦手ではありましたが、それがどんどん辛くなりました。血を吐くような思いで布団から抜け出し、鍼灸の専門学校に通っていました。次第に食欲にも変化が出てきました。食欲が無かったり、空腹感がなかったり、かと思えば異常に食べたくなったりと、変な波が出るようになりました。それでもわたしは、お腹が空いてないときでも習慣的に食べ続け、また、食べたくなったときには欲求のまま食べたりしていました。そしてじわじわと、疲れやすい・頑張れない・やる気が出ない状態が続くようになりました。そうすると精神状態も悪くなっていきます。やりたいことがやれない・やるべきこともやれない、何の役にも立たない自分は生きている価値があるのだろうか？と情けない気持ちでいっぱいでした。呼吸がしづらくなったり、動悸がしたり、突然お腹から喉元に何かが突き上げてくるような感覚があったり、身体がいつも緊張して力が入っているような感覚だったり、手が痺れやすかったり、様々な症状がいろんな形で出てきました。

あるとき、動悸がした後、頭の血の気がすーっと引いて、失神して倒れたことがありました。その日を境に、いろんな症状がどっと増え、一段と具合が悪くなりました。ありとあらゆる刺激が、身体にこたえるのです。脳みそがむき出しになっているかのようでした。ちょっとした刺激で、死ぬかもしれないと感じるほど体調が乱れるのです。
テレビを見るのも、景色を見るのも、人の話し声も、家電の音も何もかも辛く、それらにさらされているとどんどん具合が悪くなります。食後は 30 分ほどすると全身がぐったりしてほとんど動くことができなくなりました。その後 1 時間半ほどでなんとか動けるようになります。睡眠はものすごく不安定になりました。寝付けない、寝入りそうになったら目が覚める、眠いのに眠れない、頭が働きすぎて眠れない、せっかく寝付けても長く眠れない、目は覚めたのに動けない。心拍の調節も不安定で、やけに速かったり、急に動悸が

したり、心臓がざらついた感覚がしたりしました。トイレも異常に近くなり、我慢していると動悸や手汗が出てきたりします。
この頃は、とにかくありとあらゆる変化が怖く、音のしない暗い部屋でじっとしているのが一番マシでした。街やお店にはＢＧＭや宣伝のアナウンスが常に垂れ流され、あちこちに液晶画面が設置され動画をエンドレスに流しています。どれもがわたしの具合を悪くするものばかりで、外出するのがこんなに危険なことなのかと愕然としました。
わたしはもう、普通にご飯を食べて、普通に眠って、普通に出かけることなんて二度とできず、このまま半分死んでいるような状態で、死ぬのを待つだけかと絶望していました。

■養生をするために

わたしはそれほどまでに体調が悪化していたにも関わらず、できるだけ自分でなんとかしようと頑張っていました。（一緒に住んでいた夫にはものすごく負担をかけていましたが…）しかし、もう自分ではどうしようもなく、心も身体も限界で、生きることの継続すら危うい状態だったので、実家へ帰ることにしました。
「親に心配や負担をかけたくない」という思いを一つ、手放しました。

■「養生が進まない」問題への対処

養生をするということは、今まで自分がやってきたことを変えるということでした。変えるにはエネルギーが必要で、しかしすでに心身ともに疲れ果てていたわたしには、とても難しいことでした。休養もうまくできない癖を持っていたので、なかなかエネルギーも溜まりません。身体を動かしていないからといって休めているわけでもなく、頭の中ではいろんなことを考えてしまっています。しかも当時のわたしは自分を否定・責めることを反射的におこなっていたので心もすり減るばかりでした。
そこから抜け出すことに、とても苦労しました。でもこの苦しみから逃れるためにも、元気になってやりたいことをやるためにも、もがき続けずにはいられませんでした。

まずは、エネルギーの浪費を減らすよう心がけました。具体的には、自分を責めない、嫌なことはしない、人に気を遣わず自分のことを第一に考える、です。

●自分を責めない

自分を責めるとき、自分の考える「理想」や「世間での普通」と、「今の自分」を照らし

合わせて、どれだけできていないのか、どれだけ不甲斐ないのか評価判定していたことに気づきました。実家に帰って母親にいろんなことをやってもらいながら「本来ならば親孝行をする年齢なのに…逆にお世話になるなんて情けない・申し訳ない」と日々辛い気持ちで過ごしていたのです。これは重荷でしかありません。養生とは真逆の行為であり、自分を傷めつけるだけです。それはわたしも母も望んではいません。
なので、できるだけ「理想」や「世間の普通」を捨てるようにしました。それらは、元気なときや自分を勇気づけるためには持っていてもいいと思いますが、わたしの場合はそれを「自分いじめ」の道具として使っていたので、とりあえず手放すように心がけました。「甘えられる実家があること、お世話をしてくれる母親がいることはとてもありがたい。今は諦めて存分に甘えて、養生に専念しよう」と考えることにしました。

●嫌なことはしない

わたしは長らく体調の悪い状態が続いていたので、それが自分にとっての「通常」になっており、体調が良かった頃の感覚を思い出すことができませんでした。だから自分が無理をしていることにもなかなか気づけません。身体の声よりも頭で考えたことを優先させてきたために、身体の声を聴くことができなくなっていたのです。自分は疲れているのか・いないのか、やる気が出ないのは怠けているからなのか・意志が弱いからなのか、やりたいこともやれないのは本当はやりたいと思ってないのではないか。いつの間にか、自分は何が嫌いで何が好きなのかも分からなくなっていました。わたしは何をしているときに心身が安らぐのか、心から楽しいと思えることは何なのか…？

「理想」や「世間での普通」を手放すのと同時に、「やらなきゃ」と思ってやっていたこと（この頃は主に家事）を止めてみると、とても楽であることが分かりました。わたしは家事が好きではなかったことを思い出しました。でも数年間は専業主婦をしていましたから、家事をやることは当たり前だったのです。
今、思い返すと、その頃のわたしは日々苦行をして過ごし、そのため時間とエネルギーを摩耗し、自分のやりたいこと（鍼灸の勉強）は後回しになり、いつまで経っても進めることができず、より苦しさが増す生活だったと思います。でも、それが当たり前になっていたのです。

そのことに気づいてから、わたしはとりあえず実家にいる間は無理に家事をやろうとしないことにしました。

●人に気を遣わず自分のことを第一に考える

やる気が起きないときは何もやらない、ひたすら静かに過ごす。食欲がないときは食べな

い、せっかく作ってくれた料理だけど無理をして食べきらない、もったいないけど残す、食べられそうな分だけ先にとっておき、残りは次の食事にまわす。具合が悪くなったら我慢せず、それを周りに伝えて休む、静かにしてもらえるようお願いする。
これらを実践すると、当然のことながらいろんな人に心配や負担をかけることになります。そのことをひしひしと感じながら、でもそこで自分を責めないように気をつけました。心配や負担を長引かせないようにするには、そして自分が疲弊しないためには、それが必要だったのです。「今、わたしはとても体調が悪いのだ、だからいろんな人のお世話になっている、それをありがたく受け入れて、体調を回復させることが恩に報いることでもある」、そう心の中で唱えながら、自分を責めないようやり過ごしました。

いきなりすべてのことはできないので、気づいたときにやってみる、できなかったときには次やろうと決意をし、少しずつ、少しずつ、訓練していきました。実践していくうちに、だんだんと周りの人の理解も得られてくるので、少しずつやりやすくもなっていきました。そうして、エネルギーの浪費を、少しずつ減らしていったのです。

■「どうしようもない症状をやり過ごす」大切さ

不安感、食べると具合が悪くなる・動けない、眠れない、突然の動悸など、自分の意志ではどうにもならない症状ばかりだったので、症状が起きているときは本当にどうしようもなかったです。
不安感に襲われたときには、何が不安なのか具体的には全くなく、ただただ心と身体が「非常事態だ！危険だ！逃げないと！」と警告を発します。もちろん、危険な場所にいるわけでもなく、不安を引き起こすような出来事も起こっておらず、安心安全である自宅にいながらにして突然そのような感覚になるのです。なので、対処のしようがなく、ひたすらやり過ごすためにじっと耐えているしかありませんでした。
そのときふと、まるで嵐が過ぎ去るのを待っているような感覚に陥りました。そして、「そうか、症状は自然災害のようなもので、起こってしまったときには、自分にできることはあまりないのかもしれない」と思いました。

地震や津波、台風や洪水など、起こってしまったとき、わたしにはどうすることもできないことばかりです。起きてしまったときは、もう仕方がない、手遅れで、これ以上被害が増えないよう耐えながら努めるしかない。
しかし、地震や津波、台風や洪水なども、先人たちが少しずつ、被害を少なくできるよう知恵や工夫を凝らしてくれたため、被害も減ってきているのではないでしょうか。（新たな被害が生まれることもあるのでしょうけど…）
だから養生も、症状が起きていないとき・動けるときに実践し、少しでも症状の程度が和らぐように祈るしかないのかもしれません。日頃から災害対策をコツコツと施し、いざ災害が起きたときに少しでも被害が軽く済むよう祈るかのように…。

そう考えるようになってからは、どうしようもない症状が起こっているときは、じっとやり過ごすことに専念しました。そして、症状が治まっているときに養生を実践するよう心がけました。

■「自分の身体を受け入れ、従う」という課題、そして寄り添い続ける姿勢

以前のわたしは、やるべきことが分かっていて、それに向かう意思があれば、大抵のことはやれるだろうと思っていました。自分自身の行動はコントロールできるものだと思っていたのです。
ところが、体調が悪かったときなどは特に、考えるのを止めることができない、異常食欲（お腹が空いていないのに甘いものや辛いものが無性に食べたくなる）を抑えることができない、ネガティブな感情に囚われ打ちひしがれる、そのあたりでエネルギーを消耗するため、なかなかやるべきことに取り組むことができません。そして、そのことでまた自分を責めるのです。悪循環でした。

しかし、症状がまるで自然災害であると思い至ったとき、同時に「自分という生命も自然そのものであり、コントロールできるものではない」ということに気づきました。
手足や体など動かしているためコントロールしている気になっていましたが、よくよく考えてみると、食べ物を飲み込んでから排泄するまでを自分でやろうとしてやっているわけでもありませんし、眠っているときのような意識のないときでも身体は生命を維持するために働き続けてくれています。生命を授かり、身体を成長させるにも自分で考えて作ってきたわけでもありませんし、自分の性格や得意・不得意などもこうしようと決めてきたわけでもありません。圧倒的に自分の意志で介入できる割合は少ないわけです。自分で意識できるところは氷山の一角でしかなく、他の土台部分は自覚することも介入することもほとんどできないのです。
「人間は自然の一部である」というフレーズをなんとなく知ってはいましたが、「人間は自然の一部である、つまり自然そのものである」という意味だったのだと思い至りました。

そのことに気づいてからは、自分をコントロールできないことで、自分を責めることはなくなりました。自分自身をコントロールできるはずだ、という認識が間違っていたのですから。コントロールできなくて当然だったのです。自分という自然を、ただ受け入れ、従うしかなかったのです。
自分にできることは、自分で思っていたよりもかなり少なく、自分という自然は、強大です。（それはそれで、いのちの力ってすごい、と思いますけど…）それでも、今より体調を良くしたいのであれば、涙ぐましく努力するしかなかったので、やれるときにやれることをコツコツやるのみでした。

わたしの主な具体的養生法は、散歩をする、食べ過ぎない、パソコンを長時間やりすぎない、です。

●散歩をする

散歩というと、簡単なことのように思われるかもしれませんが、当時のわたしにはとても難しいことでした。調子の悪いときは、少し歩き続けるだけで、具合が悪くなってしまうのです。しかも、それを予測することができません。数分先の自分の体調がどうなっているのか、まったく分からないのです。おまけに日によっても大きく違います。昨日は大丈夫でも、今日はびっくりするくらい調子が悪くなったりもします。心拍が心配になるくらい速くなる、頭がフワフワする、手足が冷たくなって汗ばんでくる、不安感が出てくる…。散歩は、当然のことですが、歩いた分だけ戻ってこなければ家に帰れません。具合が悪くなったらどうしよう、途中で倒れたらどうしよう、とすごく不安になります。歩き始めて、すぐに具合が悪くなって引き返したこともありました。すぐに家に帰れるように、家の周りをぐるぐる歩いたりもしました。散歩の途中で具合が悪くなって、道端で一人、心細く休憩することもありました。母に付いてきてもらうこともありました。外に出るのが怖いときは、家の中を歩いたりもしました。足踏みやスクワットに替えることもありました。そのようにして、歩けるときに無理のない範囲で歩く、ということを挑戦し続けました。そして段々と、段々と、散歩に出られる回数も増え、距離も長くなり、不安を感じることも減っていき、今では一人でも楽しく歩けるようになりました。

●食べ過ぎない

食べ過ぎない、というのも当時のわたしにはなかなか困難なことでした。今までの自分からは、とても想像できないほど、量が食べられなくなったからです。しかも「食べた後 30 分～２時間ほどぐったりして動けなくなる」という症状も抱えていたため、食事をすることが怖くもありました。これくらい少なめなら大丈夫だろうと思って食べても、食後に具合が悪くなります。

料理を作る母の基準も、わたしのお腹の許容範囲を超えがちなので、食べ過ぎやすい環境でもありました。食べられそうになるタイミングも、母のタイミングとは合いません。作ってもらった料理を、食べられないまま放置するのも心苦しいですが、段々そういうことをするしかなくなりました。自分の身体を良くすることを一番に考えて、身体に合わせ、調整を心がけ、それを母にも伝え、協力してもらいました。

そうしていくうちに、少しずつ、食べられる量も増え、食後にぐったりすることも減っていきました。

しかし、その次は、そんなにお腹が空いてないはずなのに、甘いものや辛いものが無性に食べたくなる、という異常な食欲が出てくるようになりました。この「食欲」というものは非常に強力で、身体の奥底からの衝動・本能かと思うほど、抗うことができません。これが出てしまったときには、食べずに耐えることの方が大変で、しかもいつまでも治まることがありません。かと言って、欲するままに気の済むまで食べてしまうと後々具合が悪くなってしまいます。
なので、具合が悪くならない程度に欲するものを食べる、ということで対処するようにしています。症状と正面から戦うわけでもなく、全面降伏して振り回されるわけでもなく、少しゆるく繋いだ手綱を優しく軽く握りながら「寄り添う」といった感覚です。
この異常食欲に関しては、起こってしまったときにはどうしようもなく、日々の生活を調えることでしか改善できなかったように思います。養生を積み重ねるうちに、揺らぎながら、衝動の強さは和らぎ、頻度も減っていきました。

●パソコンをやりすぎない

パソコンをやりすぎない、というのも調節が難しいです。パソコンをインターネットに接続すれば、家の中にいながら人と繋がることができるし、知らないことを調べることもできます。もともと好奇心が旺盛で、やり始めたら集中してしまう癖を持っていたので、パソコンをしているとあっという間に時間が過ぎます。おまけに、体調が悪く、やりたいこともできない状態が長かったため、「自分は何もしていない・前に進んでいない・成長していない」という焦りがあり、情報を集めようという行動にも走りがちでした。

でも、ひどく体調を崩してから特に実感したのですが、パソコンをやっているとものすごく疲れます。それなのに、やり始めたら疲れに気づかず続けてしまうので、終わってからぐったりしてしまい、しばらく何もできなくなります。
タイマーを使って時間を区切ろうとしても、タイマーが鳴った時点では作業のキリが悪かったりするので、キリのいいところまでやろうとして、そのまま時間を区切ろうとしていたことさえも忘れてやり続けてしまう。午前中はやらない、とか、夕方以降はやらない、とか、いろんな形で工夫をしました。ただ、よく使う道具であるが故に、すぐにそれらのルールは壊れてしまいがちです。
パソコンとの付き合い方は、これといってうまくできた方法はなく、いつも気をつけるしかありませんでした。体調や生活リズムを眺めながら、そのときそのときにできそうな時間調整を試み続けるのです。
今では、以前よりも疲れを自覚しやすくなったので、休もうと思える回数が増えました。それでもやっぱり長時間やらないように気をつけ続けています。

今の自分の身体がどのような状態なのか、耳を澄まし、許容範囲を超えないように、その

内側で生きることを心がける。自分を力ずくでコントロールしようとせず、寄り添い続け、チャンスがあればそれを逃さず、できることをやっていく。そういった姿勢・チャンスをつかみ実践する訓練が、養生をする上で大切なのだと感じています。

■養生の支えになった存在・もの・ご縁

わたしは「何もできない・生き延びることも難しい」状態だったため、本当にいろんな人に助けてもらいました。その中の、いくつかについて書き記します。

●母

疲れ果てて帰ってきたわたしを受け入れ、守り、支えてくれました。
実家に戻ると、子どもの頃の自分を思い出しやすくもありました。難しいことを何も考えず、本能のままに生きていた頃のわたし。大人になるにつれて、いつの間にか背負ってしまった荷物を手放すにはとても良い環境でした。
母には今も大変お世話になっています。感謝しています。

●人生の先生

東洋医学を勉強するために入った『一元流鍼灸術ゼミナール』の先生は、広い視野・深い心を持つ方でした。
体調が悪化して絶望の淵にいたとき、自分が何を望んでいるのかも分からないまま、でもなんとかしたくて先生に相談をしました。そんな相談にも先生は真摯に受け応えてくださり、そしてわたしの状態に合わせて少しずつ、いろんな表現で、養生のアドバイスをくださいました。すべてを理解し実践することはできていないと思いますが、わたし一人では辿り着けない発想や考え方・物事の捉え方などを提示していただき、袋小路から抜け出すためのヒントをたくさん得ることができました。
東洋医学の先生としてだけではなく、人生の先生と思っています。このご縁は本当に貴重で、ありがたいです。

●理解者・応援

わたしのやりたいことを理解し、認めてくれて「あなたならできる」と信じて応援してく

れる人がいることは、大きな励みになりました。このような応援が、こんなにも心に力をくれるものとは知りませんでした。
その方は残念ながら他界され、わたしの今後の活動を見てもらうことは叶いませんが、命の火が消えることで、ますます強くなる想いがあることもまた知りました。

●鍼灸治療

鍼灸治療を受けることも養生の大きな支えになりました。「具合の悪い状態が普通」になっていた頃のわたしは、鍼灸治療により身体の違和感が軽くなったり呼吸がしやすくなったりすることで、治療を受ける前の自分は具合が悪かったこと、そしてこんなに楽な状態になれるんだ、ということを実感できました。そのため、「養生をしていけばもっと楽な状態を増やせる」という希望を持つことができ、養生に対するモチベーションも上がりました。
それになにより楽になれる時間がある、自分の状態を知ってくれている人がいる、というのは安心に繋がります。ときには養生がうまくいかないことで弱音を吐いたり、励ましてもらったりもしました。具合が悪いときには、このように見守り応援してもらえることは本当にありがたいです。

●瞑想

あるとき、どうしようもない不安感を抱えたまま、瞑想をしました。瞑想をしている間も、不安感は続きました。まったく瞑想に集中できません。でも、瞑想を終えて 30 分ほどしたら、不安感や背中の違和感がすーっと治まっていきました。これには驚きました。訳は分からなかったけど、瞑想をすることは自分にとって良いものであると、実感せざるを得ませんでした。
もともと、瞑想を勧められて取り組もうとしていたところだったのですが、この体験により、たとえすぐに効果を実感できなくとも、続けていれば必ず自分のためになると確信をもって取り組めるようになりました。これは本当にラッキーな体験でした。

そしてかれこれ数年、ほぼ毎日瞑想に取り組んでいます。
今になって思うのですが、瞑想は、自分が考えに囚われていることに気づく練習になります。そして考えに囚われていることに気づけたら、それを手放す練習ができます。そして、考えを手放すことができたら、自分の呼吸・いのちを感じる練習ができるのです。
このような練習は、他の養生をする上で、下支えのような形で影響していると思います。ネガティブな感情に打ちひしがれたとき、不安や考え事が頭から離れないとき、集中して身体の疲れに気づけないときなど、そこから距離を置くためのきっかけをつかみやすくなったように思うのです。

わたしにとって、瞑想はとても良い習慣なんだと思います。今後もずっと続けるつもりです。今はまだ気づいていないかもしれませんが、他にも変化が起こってくるかもしれません。

●猫

わたしは物心ついたときから猫が大好きでした。理由は今も分かりません。猫を見ると心が癒されます。そのことを思い出したわたしは、まず猫雑誌を定期購入し、見ることから始めました。そしてそのうちご縁があり、小さな子猫を引き取ることになりました。
とても可愛く、でも危なっかしく目が離せないため、初めの頃は神経がすり減ってわたしの体調が崩れるんじゃないかと心配になりましたが、だんだんとお互いに慣れていきました。猫の幸せそうにくつろいでいる姿、気持ちよさそうに撫でられる姿、美味しそうにご飯を食べる姿、夢中になって遊ぶ姿、尻尾を立てて付いてくる姿、わたしの顔を見て鳴く可愛い声・表情、すべてに癒されます。そしてお互いに、一緒にいることを喜んでいるのが分かります。心が繋がっているように感じます、とても幸せです。わたしに大切な宝物ができました。

●空

空を眺めることも、子どもの頃から好きでした。体調が悪いときも、空に救われることが多かったです。毎日刻々と違う表情を見せてくれる空。時々、はっとするほど美しい光景に出会えたりします。暗い気持ちのときは、なんだか慰められている気がします。調子のいいときは、生きる喜びを感じることができます。
空は、見上げればいつもありました。いつも見守られているような気がします。

●どこの誰かも知らない人々

スーパーのレジで明るい笑顔を向けてくれたお姉さん。散歩中にすれ違った、楽しそうにお話しするお父さんと男の子。暗く沈んだわたしの心に光が差し込んだように感じました。深く関わったわけでもないのに、そのようなことが起こり得ることを知りました。
素敵な笑顔や、楽し気な雰囲気には、そのような力があるのですね。わたしも、そのような存在になれたらいいなと思っています。

■生活習慣は獣道のようなもの

ある生活習慣を止める、または新たに始める、ということがとても難しかったです。取り組んでいくうちに分かったのは、一つの習慣であれども、実は他の生活習慣や、生活を共にしている人の影響とが合わさって生活として成り立っているので、習慣を一つ変えようとすると生活全体、そして共に生活している人の習慣にまでも影響が及ぶということでした。猫が一匹増えるだけでも、生活リズムがそれなりに変わります。
また散歩などは、季節や天候によって出かける時間帯を変えることになります。真夏の炎天下に散歩するのは危険ですし、冬の日中は短いです。冷たい雨や雪が降っていると、外に出る気も失せますし、台風のときはもちろん出ません。

自分が関わる人たちや、周りの環境にさまざまな影響を受け合って、生活をしているのです。その間を縫うようにして、生活習慣というものが出来上がっているんだと感じるようになりました。まるで野山にできる獣道のようなイメージです。通りやすい道を通っているのであって、他の道は、なんらかの理由で通りにくいのです。
なので、生活習慣を変えるというのは、単に通る道を変えればいいわけではなく、通りにくい道を通りやすく開拓していく行為に近いのだと思います。だから生活習慣を変えるのは、難しくて当然だったのです。

自分という自然はコントロールできない、他人という自然もコントロールできない、周りの環境である自然もコントロールできない。コントロールできないものの間を縫うようにしてできた道は、簡単には変えられません。自分という自然に対して働きかけることに加えて、周りの人に対して影響を与えることになりますので、時間も根気も必要です。
しかしここでも大切なのは、自分や周りの自然を受け入れ、従い、寄り添い、チャンスを見つけたらつかみ、挑戦し続ける姿勢でした。

■自分という自然に一番関わり続けることができるのは、自分

「自分という自然に、自分ができることはとても少ない」と書きましたが、それでも一番長く関わり続けることができるのは、やはり自分です。

わたしが体調不良の悪循環から抜け出し始めた、一つの転換点のように感じているのが、自分で自分を助けようという決意をしたことです。それまでのわたしは、自分以外の誰か・何かに助けてもらいたいと心の奥底では願っていたように思います。もちろん周りの人もできるだけのことをして助けようとしてくれていたのですが、全然追いつかないのです。なぜなら、わたし自身が、自分を傷めつける習慣を手放していなかったからです。自動車のアクセルを自分で踏みながら、周りの人に「この車を止めてほしい」とお願いしている

ようなものでした。それは無理なお願いですよね。だからまずは、わたし自身がアクセルを踏む力を緩めること、それを決意する必要があったのだと思います。

■自分という自然を知る

自分という自然は、どのような傾向を持ち、どのようなバランスで生きているのか。それなりに年月を経ると、なんとなくですが自分の傾向やパターンをつかんでる方も多いと思います。ただ、ものすごく体調を崩してしまったときは、そもそもそこまで体調を崩すのも初めてですし、元気だった頃の自分とは何もかもが違ってしまっているようで、今までのように対処しても通用しません。そんな自分をまた一から観察し直し、自分で立て直していくのは至難の業です。わたしもできるだけ立て直そうと努めましたが、とても辛かった上に、立て直すどころか悪循環から抜け出せないままどんどん体調が悪くなり、生き続けることが困難になるほど生命力を落としてしまいました。
体調が悪く、心身も疲れ果てているときには、あまり正常な判断もできなくなっていますし、身体に良いとされている情報も世の中には溢れ、いったい自分は何をどうすれば健康になれるのか、まったく分からないのです。エネルギーもないので、片っ端から試すなんてこともできません。

そんな自分の状態を知るのに便利だったのが、東洋医学でした。一つの生命の生き様を理解するための学問です。これにより、自分はどのあたりが弱っていて、どんな行為が負担なのか、そしてどこを支えてあげると良いのか、養生の方向性が分かります。
「養生の方向性が定まる」というのは、とてもありがたいことでした。どんなことをすればいいのかあれこれ悩む必要もなくなりますし､心身ともにエネルギーは少ないけれども、専念すればなんとかなりそうです。
また、定まった方向性から外れるものは、できるだけ手放す・棚に上げるように心がけました。降ろせる荷物はできるだけ降ろし、後回しにできるものは後回しにする。生きる範囲を狭くする・選択と集中をする、といった感じです。
そして、養生と、どうしても今やらなければ後悔すること・人生をかけてでもやり遂げたいこと・寿命と引き換えにしてもかまわないほど大切なことだけに、エネルギーを注ぐことにしました。

■災害も症状も自然や生命にとっては変化の一つ

地震や津波、台風や洪水など、大地や海、大気や川にとっては単なる変化の一つなのでしょう。たまに起こる、くしゃみのような感じでしょうか。ただ、その場所に住む人々にとっては家や土地、そして命を失うほどの一大事ですよね。そういうものに「災害」という

名前をつけて呼んでいるのだと思います。
一方で、人が住んでいない場所で起こる変化については、災害と呼んでいるのをあまり聞いたことがありません。むしろ「ダイナミックな自然の営み」と表現されることが多いように思います。遠い海の向こうで、噴火により新しい島ができたときのように…。
そして普段、大地や海、大気や川から、わたしたちは多くの恵みを受けています。呼吸をし、水を飲み、家を建て、田畑を耕し、自然に育まれた様々な「いのち」をいただき、生きています。そのことについて考えをめぐらせると、時々起こる災害よりも、圧倒的に、受け取っている恵みの方が多いように感じます。

同じように症状も、人間にとって嫌な変化・不快な感覚に「症状」と名前をつけているのだと思います。しかし症状もまた、わたしたちが生きているが故の、生きるために必要な変化のうちの一つにしか過ぎないのだと思うのです。
わたしが生命として目覚めた瞬間は、たった一つの小さな細胞だったはずです。そこからダイナミックに、複雑なネットワークをもつ身体へと成長を遂げました。そしてさらにそれを維持しながら、周りに適応し続けようとしています。
自分という自然の営みの一つである症状。嬉しくない症状は時々あるけれども、それは自分が生きているが故の変化の一端であり、その土台には圧倒的に豊かな生命の営みがあるということに目を向けられると、症状への気持ちも少し変わったものになる気がします。
生きるために、症状を出しながらも頑張っている自分の身体…とても健気でなんだか愛おしいです。

嫌な症状に注目して、症状そのものをなんとかしようと抵抗するよりも、その下にある土台、自分という自然を充実させるために生活を調えていくことが、養生の近道だったと感じています。
自分という自然に寄り添い、症状という災害が大きくならないよう、災害対策としての養生を、できるときに、できることを一つ一つ、丁寧に積み重ねてきました。そうすることで、いつの間にか症状も和らぎ、気になることも減ってきています。わたしはこれからも、自分に寄り添いながら養生に取り組んでいきます。

わたしのこの経験と学びが、どなたかの人生の活力になると嬉しいです。