

心理学・化学・物理学 Look West . Go West .

イライラしたとき、頭が疲れたとき、目を閉じて大きく息を吸い、ゆ〜っくりと吐く息を心で追う。・・・これを3回繰り返す。リラックスしようとか、心を落ち着かせようなどとは考えず、ただ吐く息を心で追う。体の力が抜け、同時に心の緊張も解けたと感じる。このように、心と体が一緒に働いたことを実感できるだけでリラクゼーションになる。臨床心理士の先生に伺ったら、リラクゼーションの基本は、そのようなことらしい。

温泉にリラクゼーション効果があるのは、やはり、心と体が一緒に働くことを実感できるからだ。温かいお湯につかれれば、筋肉がほぐれ同時に心もゆるむ。「うー」とか「あー」とか、思わず声が出るのは、心と体が一緒に働いている証拠である。

だから、「失恋した。温泉で過去を洗い流し、新しい恋に向けて出直す決意を」とか「頑張った自分へのご褒美に高級温泉旅館を予約し、さらなるキャリアアップの誓いを」などと考えるのは間違いだ。お湯につかって体がほぐれているのに、心が頑張っているのは意味がない。決意や誓いは、温泉から帰って、その時が来たらすればよい。もっとも、本当によい温泉は、決意や誓いの強い気持ちさえも瞬時に溶かしてしまう力を持っている。

中国や韓国、アジア諸国で反日感情が高まっている。一頃の過激な行動は沈静化しているが、お互いの国民感情は、過飽和状態の水溶液のようだ。過飽和水溶液は、ピーカーの縁をコツンと軽く叩いて刺激するだけで結晶が生じ、パラパラと底に落ちていく。

日本の貿易相手は、アメリカを抜いて中国が第一位になったそうだ。中国がアメリカやヨーロッパで稼いだお金が日本に還流している。中国とは、経済的に一体化している、文化的にも古くから一体化している。しかし、心と体はバラバラである。アメリカが、両手で日本の頭を驚づかみにして、西を向いた体とは逆に、顔だけは無理やり東を向かせているような・・・あるいは、心は初めから西にあるので、体まで逃げていかないように羽交い絞めにしているような・・・アメリカのせいではないかもしれないが、いずれにしても今の中国との関係では、心と体が一緒に働いているとは実感できない。

韓国とは竹島問題がある。竹島には、軍事的、経済的価値を強調しても良いことはあまりないと思う。あの島は、(象徴的に)テコの支点になればよい。こちらを小さな力で少し押し下げれば、相手の大きな重石が持ち上がる。しかし、今は、こちらを小さく持ち上げて、テコの作用で相手をギリギリ押しつぶすようなことばかりしているようだ。それでは誰も利することにならない。政治レベル、国同士は、いつも過飽和水溶液状態である。

草の根レベルでは、日韓、日中の交流は進展している。私の姪は大学2年生であるが、先日、同級生の韓国留学生の実家を訪ね、温かくもてなしてもらったようだ。私も先日、中国からの留学生を芦北町の棚田の田植えに連れて行った。農作業の後、地元農家の方たちと一緒に食事をした。汗を流した後の食事は、空っぽの胃が喜び、美味しいから心も満たされる。心と体が一緒に働いたことを実感できる。この感覚は、世界共通だからよい。