

夢 塾 だ よ り

～ 「 掃 除 」 の 効 用 ～ (第2号)

平成 29 年 8 月 17 日



私の一日の始まりはNHKのテレビ体操です。毎朝、6時25分から10分間、まだ開ききれない眼（ニーブイミー）をこすりながら、硬直している体に適度な刺激を与え、縮こまった筋繊維に血液を送り込みます。曜日ごとに異なる3人のインストラクターのさわやかな語りど、生ピアノの音は優しく五感に染み入り、血流をよくし、体操が終わる頃にはうっすらと心地よい汗を感じます。定刻に体操ができないときには、ビデオの録画を利用して体操を欠かさないようにしています。

なぜなら、体操をやった日は一日の終わりに疲れを感じていないことが多いのです。テレビ（ラジオ）体操お勧めですよ。

塾の始まりは掃除機がけです。出勤するとまず、すべての窓を開け、換気しながら床（ゆか）を掃除します。掃除機のキューン、キューン、ウイ〜ンという決して優しくはない音も不快ではなくなり、ゴミパックの交換のたびに意外なほどにとれる毛玉、綿玉が多いことに驚かされます。掃除機をかける習慣のなかった私にとっては、革命的な出来事です。それが日課になり継続されています。

汚れているものをきれいにする。きれいになると心が落ち着いてくる。落ち着いた心は余裕を生み、次の活動が生き生きとしてきます。同じ景色でもきれいに見えてきます。

「掃除」という字。よく見てみると、「除」よくないものを「掃く」行為なのです。縁あって「夢塾」の門をたたいてくれた生徒には、きれいな、澄んだ血液が流れてほしい。ピュアで素直な感性が育ってほしい。そうすればきっと、世の中がきれいに見えて、さらに浄化作用のある大人になるだろう。そういう気持ちを込めて、明日も「掃除」から始めようと思います。