



心の安定



健康とは、痛みや苦しみの無い体のことだけでなく、安定した心も含めたことを言います。
まさに『心身』ともに必要なのです。

前回は、愛犬との散歩を通して、体の健康についてお話ししましたが、今回は心の健康です。

私たち人間は、当たり前のようになんでも比較します。どちらが背が高いか
どちらが髪が長いか、外見だけでなく生活のレベルや時間も比較します。

どちらが忙しいか、どちらがゆったり生きているか。時には、満足度や幸福度まで
比較したがります。人間は比較の動物なので、自分の位置を知りたい時にはついつい
周りを見渡してしまうのです。外見や暮らし、心だけで無く、時間も比較します。
だからこそ、今年こそ良い年にしようとか、明日からはこう生きようとかとも考えるのです。

周りを見渡すことは悪い事ではありませんが、いつも周囲を気にすることで
心の中の情緒は不安定になりがちです。その心の不安定感。一時のものでなく
わりあい時間が経っても解決していないことも多いのです。朝、仕事に出かけたご主人は
留守中の昼間に家にいた奥さんに何が起きていたかはわかりません。夕方になり、仕事を
終えて自宅に帰った時、奥さんの出迎え方は毎日違います。もちろん二人の問題もありますが
昼間、留守番をしていた時になにがあったかによって、変わるのです。喜ばしいことがあれば
ご主人を出迎える顔も幸せそうな笑顔になりますが、嫌なことが起きていれば
自然と不機嫌な表情になってしまいます。

奥さんの性格ではなく、周囲と比較しながら生きている人間ならば当然のことなのです。

人に反して、犬はあまり比較するという概念がありません。喜怒哀楽の心はありますし
記憶もしっかりしていますが、比べるという心があまりないのです。

粗末な小屋で一見みずぼらしいと思われる生活をしている犬でも、隣の立派な家にある
豪華な犬小屋を見て、『いいなあ』とは思わないのです。時間も比較しませんから人間のように
『今年こそ、良い年にしよう』などとは考えません。周りを気にせず、満足感や幸福感は
自分の内側にある犬なので、周囲に何が起きてても長い時間、気にすることはあまりありません。
ということは、もし、昼間、近くの犬と喧嘩をして。結果的に負け、落ち込んでいたりしても
大好きな飼い主さんが戻ってきたとたん、なんのためらいもなく嬉しいのです。

犬は飼い主さんの留守中になにがあっても、大好きな飼い主さんは大好きですし
そのままのポーズを取ります。機嫌の善し悪しはないのです。実は、この人間とは相反する
心が、私たちに癒やしを与えてくれます。いつでもどこでも、同じように迎えてくれ、同じように
喜びを表現してくれることは、私たちの心に揺らぎの無い安心感を与えてくれます。
生きることに疲れても、一晩犬と過ごすことでまた元に戻ることもできるのです。

