

長年の習慣がくるつくる (年取るということ日誌から)

CL教育研究会 遠間美保子
amhotm@gmail.com <https://doct.jp>



2021/01/05

最寄りの駅まで400mほどの上り下りの参道でときどき見かけるウォーカーの年配男性。毛糸の帽子を眉まで深くかぶり、ウォーキングウェアにそれなりの重量がありそうなザックを背負い、片手に登山用ストックを持っている。目を引くのは、両手を後ろ手に組んで60度の角度で前かがみでスタスタと早足で歩く。ときに立ち上がりストックを付いて一休み。すぐに同じ姿勢で歩き始める。5, 6回は見かけているが、スピードは落ちず、同じ姿勢で続けている。25年以上この道をウォーキング続けているが、長く続けている人には出会わない。体操をする人、読経する人が少し続いているが、1, 2年すると見かけなくなる。前かがみのウォーカーは見かけて一年ほどだが、また見かけると仲間のように小さく嬉しい。そう、努力を続けている元気な仲間。

2021/02/08

一瞬の失せもの

水仕事のときは腰回りにエプロンを掛けている。使い終わったら縦に4つ折りして、さらに小さくたたんで紐でくくり、キッチンの定位置に置く。次に使うときは手を伸ばすだけでエプロンを掴み腰に掛ける長年の習慣が身についている。ところが近年、定位置にある筈のエプロンの姿がない時がある。台所仕事の最中に他の用事で、外し、ポンと置く。置く際にすぐわかる自分の椅子とか、テーブルのはじとか。キッチンから一目で目につく範囲でなく、座面とか、洗面、二階、トイレ、なぜか玄関に置いた場合、場所の記憶がなくなつて探し回ることになる。2, 3分の台所仕事でも時間がますます増える。

昨日は、ここなら忘れないとエプロンを習慣でたたんで、椅子の座面においたが、なぜかわからない。あちこち思い当たる場所を探してもないので、他の用をしているうちに、置いた椅子にちゃんとあるのが見つかる。視力が衰えてきているのか、小さく丸めたエプロンは目に入らなかつたらしい。

CLトレーニングでの課題、トラックレス（今まで居た場所を元通りにする）簡単に言えば、布類のしわを伸ばしたり、その都度出したものを片付ける。この習慣も身についていて、テーブル上に何かがでていれば、早めに片付けて、すっきりした状態を保っている。その片付けが問題で、眼鏡を別の引き出しにしまったり、鍵がなくて大騒ぎしたり、取り込んだ夕刊を読まずに古紙袋に入れたりと失せものは増えるばかり。人生は動いている。忘却となげいたり、なくそうと考えが湧きながら、周りに注意を向けると思い出したり、みつかったりする。探し物のなすべきことも事実さまからのメッセージではあるが....。

2021/02/16

路地で向かいから来た軽トラックの左折のウィンカーが見えたので、道の左によけると、若い職人らしき運転手さんが白いタオルをびしっとかぶった頭をちょこんと下げて、車は曲がっていった。「すみません」と心の声が聞こえた。朝から思いがけない嬉しいプレゼント。「こちらこそ、ありがとう」

(千葉県市川市CLインストラクター)

➡ 目次へ戻る