



## ココロさんの ひとりごと

# バランスをとること

2022年9月 No.24

9月になりました。まだまだ暑い日が続いていますが、空には秋の雲も見られるようになりました。これからは過ごしやすい気候になるので、身体を動かしたり、本を読んだり、夏とはまた違った楽しみが味わえるようになりますね。

さて、今回は、生活の中でバランスをとることの大切さと難しさについて考えてみたいと思います。私たちは、一所懸命になるがあまり、物事に対してやり過ぎてしまうことがあります。その結果、他のことに手が回らなくなったり、時には身体を壊したりすることも出てきてしまいます。食事でも、いくら体によい食品でもそればかりを摂ると、かえって健康を害する場合があります。運動でも、「適度な」運動は身体によいですが、やり過ぎると体を痛めてしまいます。睡眠にもちょうどいい長さがあり、過不足すると、体や心に影響します。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」「中庸は徳の至れるものなり」「薬も過ぎれば毒になる」などことわざにもあるように、昔の人の残した言葉には本当にそうだなあと関心させられます。

しかし、バランスをとることはなかなか難しいことでもあります。なぜなら、人によって、あるいはその時の自分の状態によって、バランスのとり方が変わるからです。実は、バランスをとる時は、ここというちょうどいい正解の位置が決まっているわけではなく、「大体このあたり」の位置を行ったり来たりしていることが多いのです。イメージとしては自転車に乗った時の感じでしょうか。ペダルに力を入れることで、一瞬一瞬、バランスが変わるので、それを保つために、私たちはハンドルを左右に動かしたり、腹筋や背筋の力加減を微妙に調節したりしています。

日々の生活の中でもその日の体調や集中する内容によって、例えば休憩することと、がんばって集中することの割合を、上手にコントロールしていくことが大切です。また、例えば子育てでは、褒めることと注意することのバランス、理屈や理論と自分の感情や気持ちとのバランスも大切です。「こうである」と固く決めすぎず、どちらかが過ぎれば軌道修正する柔軟性をもつことでバランスをとることがうまくいくようになると思います。

だらだら過ごすことも、頑張ることも両方大事にしながら、自分なりのちょうどいいバランス感覚を身につけ、より楽しく生きていきたいですね。