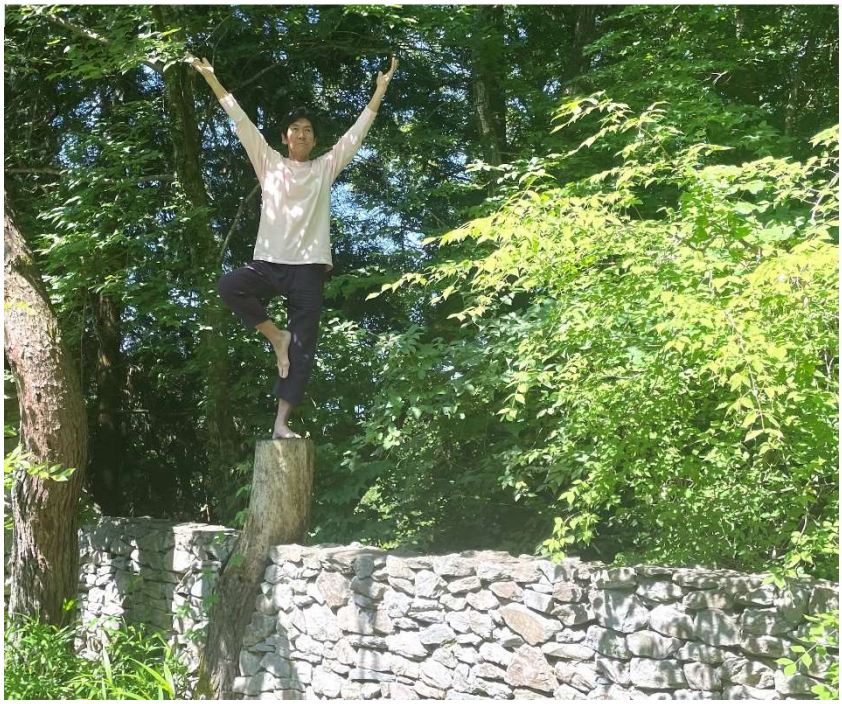
太田東西かわら版

おんころころ　せんだりまとうぎ　そわか

２０２４．７

「遊び心」なき人生に「楽しみ」「安心」なし



もし、今、生きていることが楽しくないなら・・・・
それは楽しめる「時間やお金がない」からではなく、「遊び心がない」からだと思われます。遊び心がないから楽しめない。

定年退職後、自分に使える時間とお金を確保できても、遊び心のない人はそれをなかなか有意義に使えません。お金（貯金）が減ることを恐れてさらに楽しめない人生になってしまいます。

写真は先月、森の中の旅館に宿泊した際、庭の光景を見て思い立った
行動です。そうです、ヨガの“木のポーズ”！！＼(^o^)／

石垣の壁を見て思った。
「この木の上に立って、木のポーズ、やってみるか！」と。

しかし、壁は結構な高さで、壁の向こうは
崖（がけ）になっていた・・・

手前の庭に落ちるなら、まだなんとかなる。
でももし、向こうの崖下に転落したら
とんでもないことになる。

落ちたら大変なことになる。でも、やってみたい！😊😊
その好奇心と遊び心が、恐怖心を凌駕（りょうが）した。

肩ほどの高さ（１７０ｃｍくらい）

かなりの開脚ストレッチ

なんとか登ったものの、両足を木に乗せるまでが怖くてフリーズ状態😅

今年一番の集中力！

「出来た！」の達成感の次には、どうやって降りるか？の不安と恐怖が待っていた。そーっとしゃがんで、足を下ろして腰かけて。

もちろんカメラマンは妻。「奥様はご主人がこんな危ないことをすることに反対しないのですか？　もし崖下に転落したらどうするんですか？」
そのご質問にはきっとこう答えます。「言っても聞かない人だから」😅

太田憲一５８歳。体は老いていっても、心までは老いていない。
ヨガ講師となってからは、体の老いも感じない今日この頃です。

今月号のかわら版で私がお伝えしたいこと。それは「見事な体力・体幹・勇気でしょ！」という自慢話ではありません。
切り株と石垣の壁を見て、「この上に立って、木のポーズできないかな？」そんな発想力・創造力を持つ、その私の「遊び心」をお伝えしたい。

生きることを楽しむには、何よりも「遊び心」が必要。

休日は、映画に行って、食事に行って、録画していたドラマ見て・・・
それは「遊び」ではなく「娯楽」です。
ストレス解消の一番は、仕事が終わってのビール🍺、ゲーム🎮・・・
それも「娯楽」です。娯楽は受動的な楽しみ、遊びは能動的な楽しみ。

多くの人たちは、誰かの企画（エンターテイメント）に楽しませてもらっています。誰かの企画＝誰かの“金儲け”企画。

「ディズニーランドに行って楽しかった」。「〇〇というゲームソフトが一番楽しい」。そんな現代の子供たちは、スマホの機器を親が用意して、スマホの娯楽を大人が用意している。受け身である娯楽は時に利用者を「依存症」に落とし入れ、生活を破綻させる。心身の健康も害される。

本来子供は「遊びの達人」。男子は木の枝でチャンバラをしたり、女子は砂場でままごとをしたり。そこにはしっかり主体性・独自性がある。
子供は遊びの中で、楽しく生きて行くための創造力や発想力を培い、
遊び仲間とケンカや仲直りをして人間関係を学んでいくもの。

遊び心を無くし、娯楽にハマった（ハメさせられた）子供たち。
それが不登校や発達障害の増加の原因の一つだと、遊び心のある大人の私は考えています。

なかなか毎日を楽しく過ごせない。将来への自分、老後への不安と恐れが人一倍強い。いろいろ趣味を持とうとするけれど、何をやっても長続きしない。楽しいと思えない。そんなことにお金を使うより、将来のために倹約・貯金すべきという結論に毎度たどり着く。
だから何も変わらない。楽しみ、喜び、希望がいつまでも得られない。

日本経済が低迷する中、娯楽にハマっていく日本人が急増しています。
暗中模索から脱出するためには、「遊び心」を育んでいくこと。娯楽に時間とお金を使い過ぎず、「楽しめる自分」づくりに投資することです。