

「大相撲 遠藤関と地震」

「今すぐにでも家に帰って何とかしたい。実家のある穴水が、災害にあって、大変なことになっている。」大相撲の遠藤関が、初場所が始まる前にインタビューでこう答えていた。

口数は少なかったが、その端々に、『心配で心配で、居ても立っても居られない。何とかせねばと思いつながらも、何もできない悔しさやもどかしさ、いら立ち。それらをぐっところえて、耐え忍んで、毎日相撲を取っている』そんな思いがTVを見ている私にも伝わっている。

人は時に、『何故だ…』、『どうしてあの時…』、『心配だ』、『焦った』、『どうしたらいい…』といった思いが頭の中をぐるぐる回って抜け出せなくなり、眠れなかつたりすることがある。場合によっては、何日も続いてしまったりして、薬や人の力が必要な時もある。

が、その抜け出し方の一つを遠藤関が教えてくれた。もちろん、友と語り合ったり、アイデアを出し合ったり、整理することも心の健康にとって重要だが、まずは、後でやることの見通しを持ちながらも、『今やれること、今やらねばならないことを精一杯やる』

いつでもどこでも当てはまりそうだが、改めて、はっとする。