

## 武道における黙想

私(我妻)は幼少期より空手を習い、今日にいたるまで生涯スポーツと考えおこなっています。現在は道場に通う子ども達に指導をしながら、自身の練習にも取り組んでいます。空手をやる際には始めと終わりに必ず『黙想(もくそう)』をおこないます。目をつぶって心の中を空にする精神統一のようなものです。この黙想は空手に限らず、どの武道でも必ずおこなっています。なぜおこなうのか、その理由を下記にまとめてみました。

- 稽古前の精神統一
- 稽古後の精神の落ち着き
- マインドフルネス(自分と向き合う)
- 他者との比較、競争、勝ち負けへのこだわりなどによる自身への精神的ストレスの軽減
- 稽古の振り返り、得た気づきの整理

黙想はさまざまな分野でその名称を変え用いられています。例えば心理学の分野では『瞑想』と言われたり、モンテッソーリでも『静粛練習』がイメージとしては近いものがあります。多くの分野で取り入れられているこのような行為は、心理学の研究動向を総括した文献によると1000年以上の歴史を持ち、さまざまな文化的伝統のもとに実践されてきました。

私も幼い頃から空手を通じて『黙想』を実践してきました。幼い頃は「なんでこんなことするのだろう」という気持ちがありましたが、大人になった今なら、上記のような効果を実感しています。

以前から園でも空手を通じて黙想をおこなっていましたが、ある保護者の方から黙想に関するエピソードを聞いたことがあります。私が担任をしていたクラスの女の子のお母さんで、「娘が家でも黙想するんです。なんですか？って聞いたら嫌なことがあったり困ったことがあった黙想すると気持ちが落ち着くの！って教えてくれたんです。びっくりですよ」と笑いながら話してくれました。まさか実践してくれている子がいたとは、と私も驚いたことを鮮明に覚えています。

また「黙想」ではなく近年「瞑想」という形で屋敷に取り入れている企業もあると耳にします。園でも昼に5分ほど瞑想を取り入れています。忙しい時ほど無心になり、気持ちの整理や落ち着きを取り戻すことで、より効率的に午後を過ごすことが出来るからです。

皆さんも仕事と子育ての忙しい日常の中で、イライラや焦りを感じた時こそ、ぜひ「黙想」や「瞑想」を取り入れてみてください。そうすることで心に少しゆとりが生まれ、普段は見えなかった景色が見えるかもしれません。

我妻 昂

