

気づきの向こう側

令和2年 11月6日(金)
自問清掃通信 第5号

〈愛知に来て〉

私は、今年の3月に京都から愛知県に引っ越してきました。今までは家族がやっていた場所も自分で掃除しなければならず、掃除の機会が増えました。私は日ごろから掃除があまり好きではないため、いつもは始める前はやる気が出ず、音楽を聴きながら、淡々と掃除をしていました。

4月に弥富北中学校に来て、自問清掃を知りました。実際に自問清掃を見て、それぞれが掃除に向かう姿勢に驚きました。そして、生徒たちがどのようなことを自分に問うているのかとても気になりました。私も家で「汚れているところを隅々まで探そう、どこが汚れているのだろう」と考えながら、実践してみました。いつもなら淡々と行っていた掃除とは違い、驚いたことに掃除をし終えた後、なにやらとても心が晴れたような気がしたのです。

〈心を磨く〉

この心が晴れたような気持ちはいったい何なのだろうと気になり、調べてみました。

お寺では、掃除がとても大切にされているそうです。特に、^{ぜんでら}禅寺では、大切な修行の一つとして掃除が行われており、毎日掃除をしている床などはピカピカですが、それでもさらに磨きをかけるそうです。

それは、なぜなのでしょう。身体と心と環境は別々のものではなく、つながっているそうです。雑巾で集中して磨いたり、黙々と手を動かしたりして掃除をすると、たとえばはじめは気分が沈んでいても周りの環境がきれいになり、次第に心もスッキリしてきます。目に見えず、思い通りにならないと思っていた心も、身体を動かし環境を整えることによって心も整えることができるのではないのでしょうか。床を磨くことはすなわち「心を磨くこと」なのかもしれません。また、磨くのは自分の心だけではありません。自分が掃除した場所をほかの人が使ったり、自分がピカピカに磨いたものが人の目に触れたりすると、人の心を磨く可能性もあるのです。



晴れ晴れしい気持ちが自分だけではなく、相手にも、さらに他人にもつながっていく。それはなんて素敵なことなのでしょう。私は弥富北中学校の自問清掃から大切なことを教えてもらったと思います。

文責 安井 理紗