

# にじの空通信

千葉豪雨は大変でしたね。被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

9月といえば、堀口大学の詩「九月の言葉」を思い出します。中学校の授業で出合った作品です。

「九月、明るい夏のをわり。九月、しとやかな秋のはじめ。…」

と始まり、9月の情景や情調をイメージした体言止めの美しい文が続きます。少し長めの詩ですので、ご興味のある方はぜひ調べてみてください。

普段「詩」を読む機会はめったにありませんし、自分で作るなど思いも寄りませんが、診察中、患者さんの発する言葉がふと「詩」のように響く瞬間があります。いわゆる詩的表現という意味ではなく、魂から直接生み出されたかのような言葉です。そうした想いのこもった言葉を聴き続けていると、あるとき「降りてくる」感覚を覚えます。こう言うと少し怪しく聞こえるかもしれませんが、患者さんの気持ちをすくい取るような「言葉」が浮かんできて、それをお伝えすると、お互いの心が深く共鳴・共振するのを感じるのです。精神科の診察やカウンセリングとは、そうして「気持ち」と「言葉」をつなぎ、心を通わせていく仕事なのかもしれません。

そういえば、家庭菜園の報告をすっかりさぼっていました。プランターで育てた作物のうち、一番よく採れたのはパジル、サラダ菜、大葉です。ほかにミニトマトも収穫できました。ししとうは一個だけ、パクチーやモロヘイは虫にやられてしまい少量に終わりましたが、改めて人に売れるほどの野菜を育てる農家の方々のすごさとありがたさを実感しています。さて、皆さんもご自身の「九月の言葉」を探してみてくださいね。

【おまけ】 たまには実践的なリフレッシュ法もお伝えしましょう。「片鼻呼吸」、ヨガでは「ナーディ・ショーダナ」と呼ばれる伝統的な呼吸法です。すでに診察中お伝えした方もいらっしゃると思います。

1. **姿勢を整える**：背筋をすっと伸ばします。
2. **手を構える**：右手を使います。親指で右小鼻を、薬指（または小指）で左小鼻を押さえられるよう準備します（息がふさげれば使う指は自由で構いません）。
3. **左から吸う**：右鼻を親指で閉じ、左鼻からゆっくり息を吸います。
4. **右から吐く**：左鼻を閉じ、右鼻から息を細く長く吐き出します。
5. **右から吸う**：そのまま右鼻から息を吸います。
6. **左から吐く**：右鼻を閉じ、左鼻から息を吐き出します。

これで1セットです。まずは5～10セット（1～3分程度）、心地よいペースで繰り返し、終わったら自然な呼吸に戻します。

特別な道具もいらず、いつでもどこでもできるのが大きな利点です。私自身、頭痛の3回に2回はこれで和らぎます。ぜひ試してみてください。

院長 大塚 佳子