

まえがき

「落ち込む」とは、 バランスをくずすことだ。

「中谷さんは落ち込まないんですか」という質問をよく受けます。

中谷彰宏も落ち込みます。

ボウリングが思い通りにいかなくて、毎日落ち込んでいます。

母親は落ち込むと、私に電話をかけてきます。

母親が「元気が出たわ」と言うまで私は話します。

落ち込まない人はいません。

落ち込みから早く脱出できる人とそうでない人がいます。

ビジネスでも、二重、三重に落ち込みが続いて能率が上がらない人もいれば、落ち

込みから早く脱出できる人もいます。

落ち込むというのは、「心と体と頭のバランスがくずれている状態」です。

体のバランスがくずれると、ヨロヨロします。

心と体と頭は連動しています。

落ち込んだ時に片足立ちをしてみると、グラグラします。

体の調子は精神状態と関係があります。

落ち込んだ時に座禅ざぜんをするのも、1つの立ち直り法です。

ブルース・リーの映画でも、ピンチに追い込まれると急に座り込んで座禅を組む場面があります。

面があります。

マサイ族は片足立ちをします。

片足立ちをすると、2本足で立つよりもっとバランス感覚が必要になります。

片足立ちをすることで、バランス感覚を取り戻せるのです。

体のバランスを整えようとするのと同時に、心のバランスも保てます。

片足立ちは一種の座禅です。

禅寺に行つて、バシツたと叩かれるのはバランスがくずれているからです。

精神状態のバランスがくずれると、それが必ず体に出て、姿勢がくずれます。

落ち込んでいる人は、精神的にイライラしています。

「そんなに落ち込まないで」と言うと、「私は落ち込んでなんかいないよ」と怒られます。

自分がバランスをくずしていることにすら気づきません。

「あなた、酔っている？」と言ったら「酔っていない」と怒る酔っ払いと同じです。

「落ち込んでいる」という言葉自体が人を落ち込ませます。

「落ち込む」という言葉がすでにネガティブな要素を含んでいます。

最近の若い人たちは、すぐに「落ち込んだ」と言います。

「落ち込んだじゃった」と言うことで、落ち込んでいる自分の状態をますます肯定して
います。

そうではなくて、「今ちょっとバランスをくずしている」と考えましょう。

「バランスをくずしている」というのはいいことでも悪いことでもありません。

直せばいいだけのことです。

バランスがくずれたら、そのくずれたバランスを元へ戻すようにします。

船でも、常に傾きながら進んでいます。

車の運転でも、右へ行ったり、左へ行ったり微妙に動いていますが、きちんと軌道を修正しながら運転しています。

「落ち込むこと」≡「よくないこと」ではありません。

落ち込んでいる時は、「自分はダメじゃないか。このままダメになっていくのではないか」と、どんどん悪いほうへ考えてしまいます。

でも、「落ち込む」という言い方を別の言い方に置きかえて考えれば解決します。

バランスがくずれているとしたら、バランスを取り戻すにはどうしたらいいか考えればいいのです。

落ち込まない
ために

その①

片足で、立ってみよう。