

片付けが苦手である。

散らかった部屋を見渡して嘆息しつつ、漫然と日常が過ぎる。まとまった時間がないと言い訳し、夏季休暇や年末年始でさえ、あっという間に過ぎ去っていく。一方で、自分のデスクの資料は山積みでもどこに何があるか把握できていると過信している。

ところが、わけあって、家族の和服や礼服、白黒の写真などを整理しなければならなくなっ

た。家族であだこうだとバトルしながら、部屋の一角が片付いた。気持ちがすっきりした。

片付けは単なる物理的な整理だけでなく、脳や心にも大きな影響を与えるそうだ。散らかった部屋にいと、私達の脳は無意識にその乱雑さを認識し、ストレスを感じることがあり、逆に、整理整頓された空間にいと、脳はリラックスしやすくなり、集中力が高まる。これは、視覚的な情報が減少することで、脳が余計な情



医界サロン

小さな気づき

広報委員

大川記羊美

報処理をしなくて済むかららしい。また、生産性にも直結し、デスクが整理されていると、必要なものをすぐに見つけることができ、作業効率が向上し、タスクの優先順位を明確にしやすくし、計画的に仕事を進める助けとなる。これにより、無駄な時間を減らし、より効果的に目標を達成することができるそうだ。さらに、整理整頓された環境は、認知機能の向上やストレスの軽減に役立つという研究報告もある。特に、高齢者にとっては、片付けが認知症予防の一環として効果的であることが知られている。

整理整頓は、禅の教えにおいても、「一掃除、二信心」といわれるほど重要視されている。まず掃除を行い、その後に信心を持つという順序を示す。掃除を通じて、心の中の塵や埃を払い、心を清めることができるとされる。例えば、禅寺では毎日廊下や部屋を丁寧に掃除

し、常に清潔な状態を保つことが求められる。また、整理整頓は心の整理にもつながる。物を整理することで、心の中の混乱も整理され、集中力が高まる。禅の瞑想は、心を静め、現在の瞬間に集中することを目的とするが、整理整頓された環境はこの瞑想をより効果的にするための基盤となるそうだ。心の平穏と洞察力を高めるための重要な手段である。

今回片付いたのは、ほんの一角で、デスク周りは今も乱雑だが、苦手な片付けの捉え方は変わりつつある。

ばさばさに乾いてゆく心を／ひとのせいにはするな／みずから水やりを怠っておいて

茨木のり子「自分の感受性くらい」の冒頭。

単なる物理的な整理だけでなく、自分の心も整えてあげよう。