



散歩癖



川崎ゆきお

「毎日続けないと駄目だねえ」

散歩中の老人が散歩中の老人と話している。このときは足は止まっている。

「どういう意味かな」

「いや、散歩にしてもそうなんだが、毎日続けないと駄目だ」

「ああ私の場合、日課だから、そんなこと考えたこともないが、あなたはよく休むねえ」

「運動のために歩いているんでね。ちょっと調子が良くなると、運動はもういいかと思うようになるんだ。それで、調子が悪くなると、また歩き出す。これはねえ、散歩が好きなんじゃなくて、健康維持のため、嫌々やっているようなものなんだ。だから、さぼりがちになる」

「そうなんですか。私は歩くのが好きでねえ。最初はそれほどでもなかったけど、毎日歩いていると歩くのが好きになった。歩くだけじゃなくて、こうして外に出ているのがいいんだよ」

「僕は外に出るなら、クルマかチャリがいい。歩くのは苦手だなあ。しかし、そうすると、ますます歩かなくなり、体の調子も悪くなる。運動不足なんだろうねえ」

「まあ、歩きたくなきゃ、歩かなくてもいいさ」

「いや、歩きたいんだよ。歩くと調子がいいんだ。だから、歩きたい」

「なのに、どうしてさぼるのかな」

「散歩に出るのは自発的なことだからね。命令されたわけじゃないし、誰かからチェックを受けているわけじゃない。だから、油断があるんだな」

「油断とは大げさだねえ」

「それで、一つ悟ったんだ」

「ほう、何かな」

「毎日続けるのが大事だってこと」

「そんなこと、子供でも知ってるでしょ」

「いや、そうじゃない。それには原理がある」

「原理とは大げさな」

「一日休むと、次の日、出るのに気合いがいるんだ。それに昨日は休んだ焦りもある。これは自分に課した約束を破ってしまった罪悪感やらプレッシャーやらも加わる。これで、さらに足を重くしてしまう。ところが毎日散歩に出れば、その種の精神的負担はない。楽に出られる。この違いは大きい」

「また、難しいことを……」

「一日とは、ただの時間じゃない。時間の長さじゃないんだ。これはねえ睡眠とも関係してくる。何時間も眠るでしょ。そして起きてくる。そしてまた、寝る。そこで一度記憶が切れるんだよね」

「まあ、一日一生と言いますからなあ」

「そうそう、それぞれ、だから、毎朝起ち上げているのですよ」

「それが、何か」

「だから、一日さぼると調子が狂う。昨日歩いていなかったんだから、方向性が曖昧になるんだ」

」

「だから、それはただの習慣なんです。朝、散歩に出る。それはもう習慣なんです。特に決心もしていません。気が付いたら外に出ていますよ」

「それなんだ、それ。決心しなくても出られる。これなんだなあ」

「意識しすぎですよ、あなた」

「それぞれ、それなんだ。意識しなくても自然に、普通に散歩に出て行けること。これはねえ、やはり毎日続けていないと、その癖が付かないんだねえ。数日休むと、体も頭も、そういうのも（あり）と思うんだよ」

「なるほどねえ。それはあるかもしれませんがなあ。三日坊主で終わるかどうかは、四日目に決まる」

「四日目をクリアしても、五日目が無理だったら、四日坊主ですねえ」

「しかし、あなた、休みながらも、散歩を続けているじゃないですか」

「あなたは、そんなことはありませんか」

「私だってたまには休みますよ。風邪できついつきや、雨の日は休みますよ」

「翌日はどうですか？ 気合いは？」

「気合いなど掛けなくても、今日は歩けると思い、喜んで出ますよ」

「その差は何だろう。やはり（毎日欠かさず）だけの問題ではないのかなあ」

「まあ、歩くのが好きなんでしょうねえ。それだけの違いですよ。特に健康を意識したり、運動を意識などしてませんよ」

「ただの個人差の問題ですか」

「そうです」

「数日さぼって散歩に出ないときがあります。かなり気合いを入れて、出掛けたとき、歩いていて（よくやった）と、自分を褒めることがあります。あなたには分からないことですよ」

「どんな状態でも、それなりにいい面もあるんですから、気にする必要はない」

「あ、引き留めて、長話をしました。久しぶりに散歩に出たので、誰かに言ってみたかったです」

「はいはい」

了