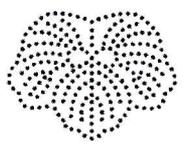


「りゅうま伝」は高野の分身がお客様のところへご挨拶に伺う。という気持ちでお届けしています。



# りゅうま伝

63号  
2025年2月26日  
高野 竜馬

## 「禊と百万\$の笑顔」

2月上旬の寒波の影響は大丈夫でしたでしょうか？雪が降ろうと毎日、禊をしている高野です。

2023年の大寒(1月20日)から始めた禊も丸二年。基本、毎朝寝起きとともに8杯の水を被ります。

ただこの禊は、かりは2年たったも馴れるという感覚はなく今でも出来ることならやりたくないと思っておりますが、なぜか継続できています。

この間、コロナに2回、インフルエニガに1回、そんな時でもやっているという知人に呆れられます。

自分の中でも何かと辞める理由を見つけてしようとするので、「鍛練」という言葉の語

源を知って、辞めるにやめられないというのがホニネです。

「千日の稽古をもって鍛となし、万日の稽古をもって練となす。」(宮本武蔵「五輪書」)

これを聞いて「継続」の最小単位を千日と考えるようになったからです。

ただ正直イヤイヤでやめるものですから、妙なことも起こります。

左の肩から脇腹にかけて筋肉痛のような痛みが出たので、じびりの私は、「もしや心筋梗塞か？」と心配になり循環器内科を受診し、症状を訴えると、「そこは心筋梗塞で痛む場所じゃないから」とお医者様に失笑される始末。

「念のためレントゲンやエコーも取ってみました、うぬ」と言ってもらったのですが、何も無いとの診断。内心ホッとする一方で、まだ続けられないといけないじゃん、と複雑な気分になります。

それ以降もお医者様と会う度に、禊のネガティブな情報を聞きだそうとするのですが寒暖差によるヒートショックにご用心もと言われ

るくらいで、決定的な辞める理由が見当たりません(笑)。

そもそも禊を始めた動機は「笑顔の上传者」になることだったので、去年の今頃、な

んて真逆の方向に向か、しまった。水を被った時の苦く臭な表情を見て、俺はチートでも嫌

なことがあると、こんな顔を見せたらどうなるかというこ

とに気づく始末。それからというもの水を被った後に「百万\$の笑顔」を練習するようになっていきます。

これも風呂の鏡の前では出来るようになったものの、自分の顔は見えないので、日常生活で出来ているかどうか怪しいものです。

それでも今、禊の効用は？、と聞かれれば、物事が上手く運ばなかった時、痛い思いをした時、忘れるのが早くなったことでしょうか。

悩んで、手が止まる時間が減った分、回復が早い気がします。

もうちょっと立派なことが言えるよう、あと一年頑張ります。



たかの財形事務所  
〒819-0374 福岡市西区千里 707-13  
☎090-3407-2123  
<https://www.takanozaikai.com> x-l fp.takano@gmail.com