



年を重ねるのも悪くない！心のバリアを外してみたら。

「温泉恐怖症」の私が・・・。

実は、自分の体験談です。私は昔から温泉に行くことへの憧れがありました。小さな夢ですか？でも、身体のある部分に傷がある私には他人にこの身体を見られることに大きな抵抗がありました。なので、温泉に行ったことがありませんでした。もちろん、旅行の大浴場も無理でした。

ただ、年を重ねるにつれ友人が言う「温泉に浸かる気持ちよさ」とか「サウナ後の水風呂はストレス解消になる」という話は羨ましさを超えて、一度行ってみようという気持ちにさせてくれました。おまけに夫の「温泉で、他人の身体を観察する人は誰もおらんわ。他人に見られていると勝手に思い込んでんは自分だけやろ？」という言葉にも後押しされました。

結果・・・今は最高です。温泉に浸かってぼーっとするひととき。その後の食堂で食べる食事のおいしさ。ストレスが逃げていきます。おまけに、更衣室では上半身裸のままおしゃべりをしているおばちゃんが大勢います。

私は、自分の勝手な思い込みやプライドが人生の楽しみを妨害していたことに気づき、今まで損をしていたように感じました。

年齢を重ねると、ええかっこする気持ちはどんどん減っていきます。こうして得をすることもあるのですね。今は、本当に楽だし楽しいのです。

他人を心から受け入れて、多くのことを「分かち合う」精神でコミュニケーションをしていくと、他人のことも自分事と思えるから不思議です。頭では解っていても実行できなかったこと。そう、心のバリアを脱ぎ捨てる则他人と深く知り合えます。その人のことを深く知ると、友人となり、多くのことを分かち合えます。

今の私には温泉仲間はまだいません。友人を誘っていろんな温泉巡りをするのが今の目標なのです。楽しい老後を見えて、心のバリアを捨てる覚悟です。