

## 佳作

### 大自然からあふれる、いやしの水

鳴門教育大学附属中学校 一年 御手洗 花

「滝、見に行こう。」

父がそう言った。私の中で水と滝が強く結びついたことと、大きな滝を見たことがなかったのが心躍った。

私達が行ったのは、徳島県那賀郡那賀町の大釜の滝。車で山道を進む。滝に着いた瞬間、雄大な景色が目飛び込んできた。

「すごなおおい。」

私は思わずさけんだ。水流の音に驚く。近づいていくと迫力が増し水しぶきを肌を感じた。自然の爽やかな香りを感じ、滝から少し離れた場所ですっきりとした水が流れてきた。冷たくて気持ちよかった。口に含むと澄みきっていて、とても美味しかった。帰りに、月ヶ谷温泉に入って温まった。

私は帰り道、とてもいやされていることに気がついた。これは水の影響なのだろうか。そのことについて深く考えるためにインターネットで調べた。すると、水にはたくさんのリラックス効果があることが分かった。

一つ目は、飲む水。一般的には水に含まれるカルシウムやマグネシウムに、気持ちを静め、落ち着かせる効果があると言われている。例えば、夜眠れない時にコップ一杯の水を飲むとリラックスでき、寝られるようになる。また緊張した場面で、水を飲んで一息入れるということもこのためだろう。

二つ目は、聞く水。せせらぎの音や波の音、静かな雨音など、水の音を聞くと心がいやされる。さらに自然の音だけでなく、ししおどしや水琴窟（すいきんくつ）など、水を利用した人工の音にもいやしの効果がある。私達はせせらぎの音を聞く時に、水そのものをイメージするよりも、涼しさや清潔さなどをイメージし、谷川にいるような爽快感を得ることが出来る。このようなイメージがリラックス効果を生むと考えられている。

三つ目は、見る水。海や川が近い地域ではドライブに行つて海をながめたり、川辺で気分転換をする人は多い。他にも山奥の滝を見に行ったり、都会の公園では噴水をながめたり、水をながめることで私達は安らぎや落ち着きを得ることが出来る。日本庭園に池を作ったり、枯山水（かれさんすい）を作つて水のある風景に見立てたり、日本では昔から水のいやし効果を生活に取り入れていたと考えられる。現在では、親水公園が作られたり、川沿いが整備されたり、人と水とが触れ合う空間が見直されている。

四つ目は、入浴や温泉。入浴には様々な効果がある。温熱によって皮膚の汗せんが開き、毛穴の汚れが落ちて皮膚が清潔になる。そして血行が良くなり、体全体が温まる。老廃物が排出されて、新陳代謝が高まるという効果もある。ぬるめのお湯には副交感神経を働かせ、リラックスさせる効果がある。また、湯の中ではあらゆる方向から同じ圧力がかかる。これを静水圧という。このおかげで、血液やリンパの流れがよくなり、足のむくみや肩こりを緩和させる。天然温泉では、これらを利用して病氣やけがの治りようや、心身の健康増進などが期待される。私が考えるよりも、水には多くのいやしの力があることを知った。

私達は、朝起きてから夜寝るまで、あらゆる場面で水を利用している。生命を維持するための飲み水、歯磨きや炊事など。水は生きる上で欠かせないものである。さらに、五感を働かせ、心にうるおいをもたらしてくれる。

この大切な水を守るために、私は何ができるだろう。食べ残しや飲み残しをしない。料理で使う油を少量にしたり、お皿の汚れを拭き取る。洗剤は、適量を心がける。環境を守るために、道端のゴミでも拾う。

私は目の前であふれる滝を見て、水が大自然から生まれていることを改めて感じた。私達は、「水を使う」のではなく、「水を使わせて頂いている」ことを忘れてはいけない。