



22

「渴」

水を飲むタイミングって、人によってけっこう違う。

のどが渴く前に飲む人。

のどが渴いてから飲む人。

僕は、たいてい後者だ。

あえてそうしているわけじゃない。なにかに夢中になっていて、他のことなんて忘れている。カラカラに渴いてからようやく気がつき、水を一気に飲み干す。そのときの『染み渡る感じ』はたしかに気持ちいいけど、あまりおすすめできることではない。本当はもっと早く気づいてあげた方が体に優しいだろうから。

これはなにも、水分補給に限った話じゃないのかもしれない。

疲れているのに休まなかったり、つらいのに笑ってごまかしたり。限界までがまんして、やっと「ああ自分、渴いてたんだ」と気づくのではちょっと遅い。こんなふうに、潤すことを後回しにしてしまう場面が日常には思いのほか多いと感じる。

のどが渴く前に、ちゃんと水を飲める人がいる。

そういう人を見ると「ちゃんとしてるなあ」と思う。

健康意識が高いというより、余裕があるというか、自分にちゃんと気を配ってあげている感じがして少し憧れる。きっと周囲にも気配りができる人だろう。

最近、小さな水筒を持ち歩くようになった。コーヒータンブラーは以前からだが、それとは別に、中身が水のものである。意識しないと飲まないのも、視界に置いておく。

まだ完全には習慣になっっていないけれど、それでもたまに、のどが渴く前にひとくち飲めると、「今日はちよっと違うぞ」と思える。これを『成長』と呼んでいいのかわからないけど、そんな変化ってちよっと嬉しい。

夢中になれるのは大切な個性だけれど、たとえばほんの合間に水をひと口飲むように、自分をちよっと先回りして『渴き』に気づいてあげられる日が少しずつ増えていったらいいのかなと思う。