

床屋さんで「健康維持」



石井博樹(無名会)

毎月1回程度の頻度で行きつけの床屋さんに行きます。散髪用の椅子に「どうぞ」と導かれて座り、「いつも通りでよいですか。」との声に、「いつも通りでお願いします。」と応える。この遣り取りの間に、眼鏡を外し、差し出された縦長の眼鏡ケースに眼鏡を入れる。かなりの近眼なので、眼鏡を外すと、鏡に映る自分の顔はぼやけて良く見えない。目を開けている意味がないので目を閉じる。

散髪

散髪が散発的な雑談と共に始まる。髪をクシで解かし、或いは手で解かし・はさみでカットする、そのリズムカルな繰り返し動作と耳の近くで聞こえるはさみのリズムカルな音「シャキシヤキシヤキシヤキシヤキ……」が、心地よい刺激となって、触覚(頭皮)や聴覚(耳)を介して体に伝わる。

心地良さは、次第に睡魔に変わり、聞こえていたはさみの音が次第に遠ざかる。「シャキ シャキ シャキシヤキ シャキ シャキ シャキ……」同時に…ウトウト…ウトウト… 時々、傾いた頭の向きを直されたときに、「シャキ シャキ…」の音が微かに近づいてくるが、直ぐに遠ざかる。……

「お客様」というソフトな声の響きで目を覚ます。「どうぞ」と寝ぼけ眼の目の前に眼鏡入れが差し出され、「はい」と応えてそこから眼鏡を取り出してかける。すると、ぼやけていた視界がはっきりし、同時に脳も目を覚ます。「こんな感じでいかがですか。」との声に、散髪された自分の頭(髪)を見て、「ありがとうございます、丁度いいです。」と応える。お決まりのやり取りといたところ。

洗髪

続いて、防水マントのようなもので椅子に座った

まま首から下が覆われ、シャンプーの容器からシャンプーが直接頭に散布され、洗髪が始まる。

両手の5指、全部で10指が、絶妙なバランスの指圧力で頭に押し付けられつつ上下、左右、前後、そして斜めとあらゆる方向に動いて、「ゴシゴシゴシゴシ 五指五指五指五指(?)ゴシゴシゴシゴシ……」。そのリズムカルで且つしっかりした動きで、左右側頭部、前頭部、頂頭部、後頭部そして髪の生え際まで、頭全面に隈無く十指が行き渡る。結構時間をかけてたっぷり洗ってくれる。ゴシゴシゴシゴシ……。毛穴の一つ一つが漏れなく洗われていく感じ。熟練した絶妙な指圧バランスのせいか、同じ所を周期的に繰り返し何度も何度も洗われるが痛くなるようなことは全くない。総ての毛穴から汚れが無理なく取れていく感じと、その丁度良い強さとテンポのゴシゴシ……の刺激が、なんとも心地よい。

洗い流し

「お疲れ様でした。」の声で、ゴシゴシ…が終わる。前屈みになって正面の洗髪台に頭を導かれる。お湯の温度を手で確認して程良い温度に調節し、そのお湯をたっぷり使って頭から泡がきれいサッパリ流される。汚れが全部流される感じ。そして、乾いた手拭いで顔と頭を拭かれながら元の姿勢に戻る。「フーッ サッパリしたー。」という爽快感。

マッサージ

更に、手拭いで水気を取って、栄養剤のようなものを頭皮に噴射して、いよいよマッサージ。

洗髪と同じ動きではあるが少し軽めのゴシゴシゴシゴシ……。頭全体に亘ってゴシゴシゴシ……。続いて、首すじ、後頭部、側頭部、こめかみ、頂頭部、前頭部、額の生え際に亘って繰り返し指圧。「ジ

ワーツ」と気持ちがいい。次に、両手の五指を伸ばしたまま窄めるように動かして、頭を、左右交互に「ポンポンポンポン.....」とテンポよく小突かれる。頭を軽く弾く感じで何十回もポンポンポン.....と小突かれるのに、実に気持ちがいい。

続いて、両手を合掌の形に重ね、両小指でできる面を使って、頭、首、肩、背中を「パズンパズンパズンパズン.....」と少し重めに叩く。頭頂部や首、肩をそうやって叩かれると、内蔵に「ズンズン」と響いて、なんとも気持ちよい。特に胃が気持ちよくて、「胃が笑い出す」ような心地良さを感じる。そして、今度は左手を開いて狙いとする所に押し当て、右手を握って左手の上から重く叩く。これも、頭、首、肩、背中とやる。これも内蔵に「ズンズン」と響いて、本当に「ウー」と唸るほど気持ちがよい。勿論、再び「胃が笑い出す」。

最後に肩、腕、背中が揉まれる。しっかりと、そして「ジワーツ」とマッサージの仕上げとして、揉まれる。力加減が絶妙で、当然に気持ちいい。

顔剃り・耳剃り

マッサージで内蔵が笑い出す程に心地良くなったところで、「お疲れ様でした。椅子(の背もたれ)を

後ろに倒します。」の声。「ありがとう。」と言って、水平になった椅子の上に横になる。いよいよ最後の顔剃りである。まず、暖かいタオルが顔に押し置かれ、顔全体が暖められる。額の辺だけ露出され、その部分が剃られる。タオルを顔から外し、頬、鼻の下、顎が剃られる。

この頃には、マッサージが気持ち良かったこと、体が横になっていること、そして暖かいタオルが気持ちよいことが相俟って、直ぐに睡魔に襲われる。その眠り心地の中、髭剃りが続けられ、暖かいタオルで拭かれ、油取りのようなものが顔に塗られ、吸引スポイトのようなもので、吸い取られ、再び暖かいタオルで拭かれ、.....、その内、耳の無駄毛が剃られる。この耳剃りは、顔剃りと微妙に質が違う感じで触覚(耳たぶ)と聴覚(耳の鼓膜)に作用し、思いのほか心地良い。

「お疲れ様でした。」の声で、気持ち良く目覚め、体を起こす。椅子も元に戻される。そして、仕上げのカットをして、散髪終了。所要時間は約1時間。

この1時間は、絶対に自分の健康維持に役立っていると信じています。皆さん、床屋さんに行って健康になりましょう。