

# ショックアブソーバー

車にはショックアブソーバー（衝撃緩衝装置）と呼ばれる装置がついている。これは道路の凹凸から受ける刺激を緩衝する装置であり、ショックアブソーバーは車での移動をより快適にするために不可欠なものである。

私たちの心にもショックアブソーバーのような機能がついている。それは心の働きの中で「防衛機制」または「適応機制」と呼ばれているものである。



私たちは生活の中で様々な感情体験もつ。楽しい、嬉しい、悲しい、淋しい、辛い、腹立たしい、悔しい、妬ましい、うっとうしい・・・何も感じないという日はない。悲しい・淋しい・怒りなどを感じた場合には、落ち込む・不安になる・イライラするなど、精神的には不安定な状態になる。この不安定な状態を安定した状態に向け変えるときに心のショックアブソーバーが働くのである。その機能が臨機応変、かつ十分に働くことが私たちの感情の安定に必要である。

この装置が十分に機能しなくなると、不安が強く、緊張しやすい、落ち込みやすい、嫌なことばかり考えてしまう、消えてしまいたい、動悸がする、頭痛・腹痛がする、睡眠のリズムが変調をきたす、アルコールの摂取量が増える、食べ過ぎてしまうなど、心身の不調が現れてくる。

それでは、私たちの心のショックアブソーバーはどのようなときに機能しなくなってしまうのだろうか？ 私たちが生きていることは、自然環境、家庭・職場・学校などの社会環境のなかにいることであり、たえずストレスを受け続けている。進学・就職・昇進・結婚・転居などといったライフイベントがあり、また日々の暮らしの中で感じる煩わしさ・うっとうしさもある。忙しい、仕事が片付かない、慣れない仕事をやっている、上司・同僚・家族・友人との折り合いが悪い、意見や価値観が合わず周りの人に腹を立てているなどなど。

このようにいくつかのストレス重なってしまうとストレス過剰となり、睡眠のリズムが変調をきたし、またストレスを軽減する適切な方法を持たず、心身疲労状態が続くときに、人の心のショックアブソーバーは十分に機能しなくなってしまう。

ストレス状況やストレス耐性は人それぞれ。しかし、ストレス過剰状態では誰でもが心身の不調を自覚するようになる。

あなたのショックアブソーバーは十分に機能していますか？ 疲れている、イライラしやすい、落ち込んで眠れない・・・

それはもしかすると機能不全を表しているのかもしれない。



# サングラス



昔、サングラスといえば黒。だが、最近では色も、ピンク、イエロー、グリーン、ブラウンなど様々である。強い日差しを遮り視界を確保するのがその機能だが、今やサングラスは、ファッションとなっている。

黒のサングラスでも、その黒の色合い（濃淡）は様々。濃い黒のサングラス越しに見える世界は夕闇せまる街のよう。ピンクでは、朝焼けの色に染まる街のよう。同じ景色を眺めていても、どのような色合いのめがねをかけているかで「見える（感じる）世界」は異なる。サングラスをはずすと、見えていた街と見えている町の色合いの違いに驚くことがある。

人の性格を表現する言葉がある。陽気、大雑把、楽天的、率直、細事にこだわる、心配しやすい、不安になりやすい、粘り強い、几帳面、頑固・・・などなど。このそれぞれの性格傾向によってある特定の出来事に出会ったときの現実の「受け止め方」が異なる。やらなければいけないことがある時、楽天的な人は「何とかなるさ！」と考えるのに対して、心配しやすい人は「こんなにたくさん！？ 期限までに終わらなければどうしよう・・・」と考える。机に書類が山になっているのを、几帳面な人は「きちんと種別に整理しておかないなんて、なんてだらしない！！ 見るだけでイライラする！」と感じるだろうし、大雑把な人は「この山の中に書類があることはわかっている。整理するのに時間をかけるなんて馬鹿馬鹿しい」と感じるだろう。同じ現実が、違う考えや感情をもっていくことにつながっている。

自分の性格、長い間当たり前のようにつき合ってきたもので、自分にどのような世界を見せるのかを方向づけている。

心配性の人、今まで大過なく仕事をこなしてきたにもかかわらず、なにか事が起きるたびに「どうしよう・・・失敗したら・・・うまくいかなかったら・・・周りの人からどう評価されるんだろう、だめな奴と思われたらどうしよう・・・はぁ～」と考えてしまう。

性格はサングラスのようなもの。自分がどのような色合い(性格傾向)のサングラスで周りをみているのか(自分の性格と関連する考え方の癖)、どのように理解し、どのような感情を持ちやすいのか、どのような行動をとりやすいのかを知っていること、それは性格がもたらす過剰ストレスを少なくすることになるでしょう。

## お守り

### 9回の裏

炎天下に始まった試合も9回裏、2アウト満塁。得点2対3。攻撃チームには一打逆転のチャンス。守備チームはこの場面を凌げば勝利を得る。バッターはここまで二安打の好打者。スイングは鋭く打球が高く上がるごとに歓声と悲鳴が上がる。ファウルが続き、2ストライク3ボール。残すは1球。双方の応援団は固唾をのんでいる。

バッターボックスをはずし2回3回と素振りするバッター。気持ちを鎮めるようにゆったりと入念にロジンバッグを指になじませるピッチャー。右手で胸元をぎゅっと握り締めた後、ゆったりと投球に入る。紅潮した頬を伝う幾筋もの汗。守備陣はピッチャーのモーションに合わせて



バックアップ態勢をとり、1点差を守り切る強い意志を示す。



## 自信とお守りと

ボールが指を離れた。一斉に走り出すランナー。甲高い金属音。

グラウンドに一筋の影を引いて舞い上がったボールはバックスクリーンへ。歓声と悲鳴の中、拳を高々と突き上げ次々にホームインするランナー。マウンドを握りしめるピッチャー。ワーンと鳴り響くサイレン。

朝な夕なと練習に明け暮れ、晴れの舞台に上ってきた。鍛えた身体と技、優勝戦まで勝ちあがってきた自信。これまでの努力と仲間たちと自分への信頼。八幡様のお守りが「優勝」を保証していたはずだった。

最後の1球。張り詰めた緊張は、積み上げてきた練習に基づいた自信とお守りの効果をすべて打ち砕いた。

## 内的依存と外的依存

「内的依存」「外的依存」ということばがある。先の話の中では、練習で身につけてきた技や体力と自信が「内的依存」、お守りという神の加護が「外的依存」である。私たちはこれまで20年・30年・40年とそれぞれその時間を生きてきた。その過程で困惑する事態を乗り越える知識や経験を身につけ、大過なく過ごしてきた。その事実が自分への信頼と自信を保証してきた。困惑した時に「何とかなるさ！」と考えるのは、乗り越えることができるという自分への信頼感や自信を表わしている。しかし、不安や緊張が強く、長く続くと身につけてきた能力を十分に発揮できないこともある。



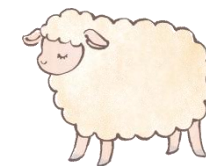
あなたのお守りは何ですか？ 仲間？ 恋人？ 家族？ 大吉のおみくじ？

自分で問題を解決しようとする努力は大切なこと。その努力がうまく効果をあげないなと感じたとき、自分をサポートしてくれる外部の力を借りるのも解決法のひとつである。

困惑することがあったとき、自分の力と外部の力を程良く組み合わせて乗り越えていきましょう。



## 原因ははっきりすべきか？



### 頭痛



彼女は、いつも大きな声とはじける笑顔の人だが、「頭が痛いんです…夜も何度も目覚めて寝た気がしないんです」と頼りなげな笑顔を浮かべている。本人にすれば、精いっぱい笑顔なのであろうが、痛みを感じながらの笑顔が逆に痛々しく感じさせた。1ヵ月後、再び出会ったとき、満面の笑顔で「お世話になってます」と声をかけてくる。

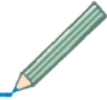
私はある相談室でその人に月1回出会う。その後の経過を説明してくれた。「痛み止めを変えながら3度目の正直で処方してもらった薬が効いたんです。そのときに採血もした。貧血があり、鉄剤も併せて飲んでいる。痛みや身体のだるさはなく、仕事にも行く気が出てきたん

です。周りの人からきれいになったと言われます。もっと元気になりたいと思うんです…」とのこと。

## 原因が分からなくても

「薬が効くと人の気持ちって変わるんですね。痛みが続いたり身体がだるいときには、何もかもどうでもいいと考えていたけど、もっと元気でいたいと思うようになったのだから。」と言いつつ、「ただ結局、原因は何だったのかよく分からないんです」と声をひそめた。「でも原因は分からなくても、この薬が効く！と分かっただけでも何だか安心なんです。」と笑う。この人の表情がよく動くようになると元気になった証拠。私は、緩やかに息をはく。

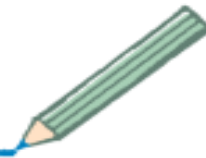
## 原因って分かる？



精神的に不調があると身体にも様々な症状が出てくる。だるい、疲れやすい、頭が重い、食欲がない、下痢しやすい、動悸がする…など。この方は、頸椎ヘルニアのために肩こりが強く、鉄欠乏性貧血もある。また周囲に気を遣い明るく元気でいようとする性格でもある。頭痛の原因は何か、どのような要因が改善によい影響を与えたかは分からない。

こういう時、なぜ改善したかを説明することはできる。また原因が分かる方がありがたい。だが、原因は分からないが改善したという結果だけがはっきりした事実だということが多々ある。原因は何だ！？とこだわりのすぎでしまうと、原因が分からないままではいつか再発するのでは…？というように地雷原に取り残されたような不安が続いてしまう。

## 分かればよいが、分からなくてもよい



「原因が分からなくても、この薬が効く！って分かっただけでも何だか安心なんです」と笑う彼女の屈託なさは、明るく元気という彼女の性格だけの影響ではない。

私たちは「テレビがどういうメカニズムで映るのかは知らないが、電源を入れると画像が出る」ことを知っている。細かなメカニズムを知らなくても楽しむことはできるのである。

彼女に笑顔が戻ったのは、原因が分かったからではなく、どうすれば事態を切り抜けられるか（対処法）が分かったからです。原因が分からなくても、どう対応すると楽になれるかを知ることも楽に生きる方法です。全てが分からなければいけないと完全なる理解と対処を目指すのでなく、とりあえずどうすればよいかを考える、それも自分で自分の心身を管理していく一歩なのです。



「箱根駅伝を歩く」（泉 麻人著. 平凡社.2012.11.）という本がある。泉氏と私はほぼ同時期に歩き出したようである。泉氏は箱根駅伝コースに連なる街・寺の過去・現在を織り交ぜ真面目に描きつつ歩く。

一方、私は主治医に「運動なさい。食事制限なさい。それともお薬飲みます？」という脅しに屈して歩きだしたにすぎない。ではなぜ、運動＝箱根駅伝だったのか。①箱根駅伝の熱狂的ファンであること。②一区間約 20 キロという距離とゴールがあること。③近隣の散歩では「寒いから、風が強いから」と中断の口実を見つけてすぐに引き返すから。



分かりやすく言うなら、負けず嫌いに火をつけるため。つまり私は心の中で学生と競争しているのである。そうしてないと歩き続けられないのだ。

### 一昨年末の箱根駅伝行

鹿児島の高校生たちは、島津義弘公を讃える行事「妙円寺参り」（鹿児島市内から約 20 km の行軍）に参加するのが恒例である。この日、道路に高校生があふれる。箱根駅伝と妙円寺参りはほぼ同距離。この経験があるのでたどり着けるはずと始めたが、10 km も歩けば「まだか、まだか・・・」とリレーポイントを意識し始める。権太坂、遊行寺の坂、押切の坂なんて可愛いもの、と思えるのが箱根の山。

平成23年12月29日、5区に向かった。登り坂は函嶺洞門を越えると傾斜が急になる。重い脚を叱咤しながら黙々と前に出す。「大平台のヘアピンだ！」と見上げると、赤文字の「中央大学」の応援旗が広がった。「もう旗の準備が進んでいるんだ」。

喘ぎつつ旗を見上げた私はこう思った。中央大学の選手は、旗を見て「赤文字が象徴する場（大学という空間・仲間）に抱かれ癒されて」、「だから私はまだ走って行ける。」と新たなエネルギーを得るのだろうと。辛さや孤立を感じた時、そこに旗がある。それは、あなたをほほ笑み見守る母のよう、肩をたたきあう仲間のよう。

## いだかれ、はぐくみ、きっかけをつくる

ヘアピンカーブをなぞりながらさらに考えは続く。カウンセリングって、この応援旗と同じ意味合いを持っているのだろう、と。カウンセリング場面にいる人たちは、それぞれの人生を悩みつつ生きている。私たちが来室者と一緒に取り組んでいるカウンセリング場面は、来室者にとってホッとできる「いだかれた温もりの場」であり、歩き出していく意欲と自信を「はぐくむ場」であり、そしてふたたび伸びやかに葉を広げる「きっかけをもたらす場」である。

私はそのような場を提供できているのか、提供しているつもりになっていないか、応援旗でありえているか。そのことを心に留めておきたい。私の箱根駅伝は、少しだけカウンセリングを考える機会でもあった。