

弱虫を支えた言葉（後編）

笹峰はやお

弱気な根暗で心配性の私は幼い頃から、明るく社交的な楽家をどれだけうらやましく思ったことだろう。だが、人の性格というものは、根本的に変えることはできないものだ。だから私は、弱気で根暗で心配性の自分でも生きられるために、やむをえず工夫をするしかなかった。

支えた言葉その五・結果にとらわれるから、不安になる。結果は神が決めるもの、自分にできることは、最善の努力を尽くすことだけだ。

前編に書いたように、大変気の弱い私が教員という人間相手の仕事に就いてしまった。教員をしていて困ったのは、生徒や同僚教師の問題行動を注意しなければならぬことだった。説得を試みて、もし相手がこちらの忠告を無視してきたら、自分の指導力の無さが露呈してしまう。特に他の生徒の目の前で、ある生徒を注意した場合、生徒は自分の面子を守るために猛反発してくることがよくある。

こういう、勝つか負けるかのやりとりが、私は苦手な動物だった。だが、ある日気が付いた！人間は自由意志の動物だから相手の行動をこちらがコントロールしようとするのは、もともと無理な話なのだ。行動を改めるかどうかを決めるのはあくまでも相手の人間だ。人間は、自分が変わらなくなつたから、行動を変えるのだ。自分にできることは、相手が変わる気になるように、最善を尽くすことだけだ。そう思ったら気が楽になった。それから相手は、たとえその場では反発されても、澄んだ心で静かに相手に道理を説いて、たとえ相手がその場で改めなくても、話はそれで終わりにすることにした。

ベストを尽くしても、相手が行動を改めようとしない時はしよっちゅうある。それは仕方がないことだし結果はこちらが左右できるものではないのだから。しかしそういう時にも、私は3年後、5年後、10年後の相手に向かつて、言葉をかけるようにしている。ー今はわからな

いかもしれないが、今日私が言ったことを時々考えてみ

てください」というつもりで。

が何か大きな試みにチャレンジしようとする場面に限らない。自分  
はまる。前編の「その二」で書いた、応援責任者になつて  
てしまつた時もそうだ。応援合戦の前日まで私は「恥ず  
われていた。結果に囚われてしまふと、準備という結果に囚  
セスがその奴隷になつてしまふ。本当は、そのプロセス  
こそが、生きる内実であり喜びなのだ。直前になつ  
て、「結果はどうなろうと、自分ができるだけのことを  
しさえすればいいのだ」と腹をくくった時、私は結果の  
呪縛から解き放たれ、「最善を尽くす」というプロセス  
を楽しむことができたのだ。

勉強であれスポーツであれ、仕事であれ、一つの目標  
を掲げてそれに向けて努力や精進をするのは良いことで  
ある。ただし、もしも結果としてその目標が達成できな  
かつた時に、そのためにやってきた努力が全部無駄にな  
るといふような努力の仕方をすべきではない。それは、  
結果にとられてプロセスを無意味にするやり方であ  
り、挑戦する人の人生を空しくする。

支えた言葉その六・他人の悪口や不平を言い暮らしてい  
る人ときあうのはやめよう。そういうつきあいに未来  
はない。

聖人でないかぎり、人間は他人の悪口を言う。私も例  
外ではない。しかし、中には他人の悪口を四六時中言  
暮らしている人がいる。まるで息をするようにだ。そう

いった人に私も長い人生で五人は会つたことがある。  
その中の一人は、昔の職場の先輩の〇さんだった。話  
し好きで社交的な人だが、その人と話しているとき、  
付けば必ず他人の悪口に持つていかれている。他人の失  
敗や、頭の悪さ、欲深さ、愚かな性癖、不祥事、人柄の  
悪さなどを、大きな声で面白おかしく、べらべらと話  
し続ける。

この人は、職場の労働組合の幹部で、私もその組合に  
入っていた。組合で年に何回か懇親会を持つのだが、そ  
の時が苦痛であつた。同じ信念を共有する仲間15人ほ  
どの飲み会だから、楽しみにして行くのだが、宴会が始  
まつてしばらくすると決まつて〇さんが誰かの悪口を言  
い始める。やり玉に挙げられるのは、その場にはいない、

同業の誰かで、その人の恥ずかしいゴシップを面白おかしく暴露しまくる。いつの間にか、楽しいはずの宴会は悪口の独演会になっていく。他の仲間たちは、心の内はいざ知らず、表面的にはOさんの話す悪口を聞いて笑いさざめいているが、私はそんな宴会はお金の無駄だと思

った。それ、私はそうやって他人をこき下ろして暮らしているOさんを、間違っていると思っただけ。ある時、私は宴会で悪口をまくし立てている彼にこう言った。

「Oさん、宴会ではもっと楽しい話をしようよ。他人をどんなにこき下ろしたって、その分あなたが偉くなる

ことはないんだから。」Oさんは一瞬以外そうな顔で口を閉じたが、数分後にはすっぱりまた悪口に戻っている。彼には私の言ったこ

とが理解できなかったようだ。私が言おうとしたことは、自分がライバル視する人がいて、その人が自分より恵まれており、こちらが嫉妬を

感じた時、手つとり早い解消法はその人の悪口を言いまくることだ、ということだった。ライバルの悪口さえ言

つていれば、その人に追いつき越すためにこちらが努力などしなくても、自分があいつより上だ」という

幻想にひたることができ、人づてに聞くと、彼はその界隈の旧家の跡取り息子に生まれ、まるでお殿様のよ

うにちやほやと育てられたという。その過程で身の丈に合わせ、根拠の無い高いプライドを身につけ、しかも彼

自身はそのプライドに見合うほどの力も無く、努力もせず、結果として他人の悪口にはけ口を見いだしたものと

推測した。何度忠告しても改まらないので、私はやがて彼ととも

に付き合うのは避け、宴会では彼から離れて座って、悪口から避難した。

「敵の敵は味方」ということわざがある。たとえば、Aさんが、自分と同じ人（Bさん）を嫌っているのを知ると、急にAさんが自分の味方に思えてくるという心理だ。もちろん、それは本当の友情や信頼ではない。なぜなら、こちらにはAさんが好きでなければならぬ、ただ単に共通してBさんが嫌いなだけだからだ。

だが、人から人気を得るために、この手法を使う人はけっこういる。「ねえねえ、Oさんの息子さんって、仲間にもない人なんだって」とか言って、仲間に引き入

れようとする。他人の悪口で盛り上がる井戸端会議ほど楽しいものはない。だが、気をつけた方がいい、そういうことを主導する人は、あなたがいない所で、あなたを肴にして大はしやぎをしているだろう。

また、相手の歓心を得るために、わざわざ虚偽の悪口をでっち上げて、耳打ちしてくる人もいる。私の知人女性が、あこがれのレストランの料理人に就職した直後のことだ。先輩料理人たちに暖かく迎え入れられ、意欲に燃えて仕事に精出していた。ある日の終業後、帰ろうとした時、よく会う清掃のおばさんに呼び止められた。そのおばさんは、彼女を物陰に連れて行き、「ここだけの話だけどね、厨房の人たちみんな、あなたの悪口を言っているのよ。若いのに生意気だとか、腕が悪いとか、言いたい放題よ。私は聞くに堪えないから、あなたにだけそつと教えておくわ。あの人たちを信用しちゃだめよ。困ったら私が相談に乗るから、遠慮しないで来てね。」と耳打ちをしたという。

彼女は、目の前が真っ暗になり、意気消沈して私に相談に来た。話を聞いて私は彼女にこう言った。

「そのおばさんの話を、にわかには信用してはいけないと思う。陰口は、仲良しを離反させるための陰謀に使われることもあるから。本当にみんながあなたの悪口を言っているのかどうか、別のルートで確かめてみる必要がある。」

数日後、彼女から明るい声で報告があった。彼女は厨房の、いつもやさしくしてくれる人に相談してみた。そうだった。すると、とんでもないことがわかった。そのおばさんは、これまでにも新入社員何人かに、同じ口調で悪口を吹き込み、それを真に受けて辞めてしまった人もいた。と吹き込み、おばさんは、自分を自身に好かれていないことを察し、誰か仲間を作りたくて、何も知らない新人に狙いをつけて、ありもしない悪口を吹き込んでいたのだ。彼女はその罠にはまることなく、楽しく職場に馴染んでいった。

支えた言葉その七。「人にどう思われるか」は、自分でコントロールできない他律的世界。「自分が人をどう思うか」は自分でコントロールできる自律的世界。自律

少年時代から、七十三歳の今日まで、私が出会った人

人々の中には、自分自身の確たる行動指針を持ってずにいる  
か、「一を気にしている。常には、他人の気まぐれな一言にも  
一喜一憂している。そういう人たちに掛けてあげたいのは  
は、「この一言だ。」「人にどう思われるか」という言葉は、「世間にどう  
思われるか」と「世間」とは、具体的に誰と誰を指している  
時の「人」や「世間」とは、私流に定義すれば、「自分  
るのが、あいまいなのだ。私流に定義すれば、「自分  
が出会った人々やこれらから出会う人々、更に自分を見物  
している数万の人々」と定義できるだろうか。さて、  
あなたはその人々全員に気に入られるような行動や物  
言いをすることができるだろうか？それはとても無理な  
話だ。有象無象の人々全員の心証を気にしていたら、た  
とえどんな選択をしようが、良く思われない人がその中  
に必ずいる。そういう人にも気に入られようと、別の選  
をしたら、今度はまた他の人々の気に入られなくなる。  
だから万人の気に入られようとしたら、その人は身動き  
が取れなくなる。「世間」の目を気にすることは、本心  
を貫いて生きようとする人を封殺することだ。  
よく考えてみよう。あなたを遠目に見て、あざ笑った  
り批判している人々の中で、あなたが助けを必要とした  
時に駆けつけて助けてくれる人があるだろうか？  
本当にあなたのためを思っている人があるだろうか？  
そうではあるまい。彼らはただ「面白いから」「あなたを  
話題にしているにすぎない。そのような人々の気に入ら  
れようとして生きるのには馬鹿馬鹿しいことだ。  
私たちは、一世間の目ではなく、「この人だけは、  
自分のことを真剣に考えていてくれる」大切な人々の目  
（評価）を意識して生きればよい。  
だが、そういう大切な人たちが、何かですれ違っ  
てしまつて、こちらに冷たい態度を取るようになること  
がある。たとえば私の知人のある女性は、息子さんの結  
婚相手からなぜか敬遠されてしまつて、息子さん家族は  
お嫁さんの実家とは頻繁に行き来をしているのに、彼女  
の方にはほとんど寄りつかないので、淋しいという。  
また私の友人男性は、十年以上仕事で九州に単身赴任  
して、ようやく友人男性は、十年以上仕事で九州に単身赴任  
の間に何か溝のようなものが出て来て、悲しくてたま  
らないという。

私にも何度か、大切に思う相手に受け入れてもらえない苦境があった。その人を喜ばせることが生きがいであり、生きてきたのに、その人にうとまれる日々は本当につらい。「人にどう思われるかは、自分でコントロールできない。他律的世界。自分が人をどう思うかは、自分でコントロールできる自律的世界。コントロールできない世界に依存すると、心が不安定になる。まずは自律的世界を大切にして、明るく待とう」、  
と自分に言い聞かせて、かろうじて自分を維持した。互いの誤解も解け、今では良い関係が築けている。「疎遠にされたから、こちらも疎遠にしてやる」では、刺激に對する単なる反応にすぎず、原生動物でもやっていることだ。たとえ今は悪意を向けられても、こちらは相手を大切に思っている姿勢を保ち続けていれば、やがて相手にそれが分かる時がくる。

支えた言葉その八。「どんな不幸も、私に与えられた今日という日を、明るく暮らすのを奪う権利は無い。」

これもまた、私が不幸のどん底にあった時期に寄りすがった言葉である。こんなふうに書くと、読む人は私が不幸だらけの人生を生きてきたと思われるかもしれないが、そういうわけではない。私にも人並みに不幸が有ったというだけの話だ。  
その不幸は五年ほど続いたろうか、毎日毎日が重く沈んだ日々だった。家でも、作り笑いはしても、心の底から笑ったことはなかった。明るい顔をして、明るく振る舞おうとするが、どうしてもすぐに沈み込んでしまう。

ある夜、その日も寢床に入って自分の木枯らしのような境遇を嘆いていた時、浮かんできた考えがある。「たしかに今の状況は暗い。しかし、だからといって、気持ちまでも落ち込んで生きる必要はない」。

「そうだ、この状況はどうしようもないかもしれないが、少なくとも心のうちでその不幸に支配される必要はないのだ。」私はその名案にうなづいた。目の前が少し明るくなった。

それから、心が沈んでいるのに気が付くと、心の不幸のスイッチを切って、楽しい思いのスイッチを入れるようにした。切り替えは、そう簡単にはゆかないが、

歌手のエンヤやシンセサイザーのイザナギ、グレゴリオ聖歌、バッハの弦楽四重奏曲などの音楽が、私の切り替えるには役立った。おかげで心の底から笑えるようになった。自暴自棄になって大切なものをぶち壊すようなことをしないですんだ。長い時間がかかったが、こうして不幸の時期は切り抜けることができた。

最近、「あおり運転」などという路上トラブルが増え、「アンガーマネージメント」といって、怒りに適切に対処する方法も提案されている。それを紹介した番組によると、路上でこちらの気に障る通行マナーに遭遇した時、その刺激を「怒りの回路」に通せば、人は怒りに支配されてしまう。一方、その刺激を「問題処理」の回路に入れば、理性を失うことなくそれを「処理すべき問題」として、自分と距離を置くことができる。それならば、大きな不幸に陥った時に、それを「不幸のどん底回路」に入れて不幸に支配されるか、「問題処理」の回路に入るといふわけだ。

こういう切り替え方ができるようになると、かなり楽になる。不愉快でイライラすることのあった日でも、夜ふとんに入る時、「さあ、私の今日の俗世の勤務時間は終わった。これから本当の自分を楽しむ時間だ」と切り替えて、幸せな眠りに就くことができる。そのためにも、本当の自分の世界を育てていくことは大切なことだ。

支えた言葉その八・あなたが、今いる場所の寒々しさに耐えられないと言うなら、あなた自身が小さな明かりになるしか、道は無いのではないか。

あなたがいる大切な場所の人間関係が冷え切っている、誰も、一片のぬくもりも持ちあわせない、そんな人々に囲まれてしまった時、どうしたらいいのだろうか？ 自分も同じ様に冷え切ったままで生きるしかないのだらうか？ どうか？ とえ決別してそこを脱出したとしても、また寒い集団に出会わうだろう。そうして寒い集団から、別の寒い集団へとさまようだけだろう。

あなたはどうしてもその寒々しさに耐えられないと言ふのなら、残された道は一つしかない。自らが小さなぬくもりとなつて、光と暖かみを発することだ。それが、誰にも頼らない、一番確実な方法ではないか。

支えた言葉九・釣り人は、自分の餌に見向きもしない何  
百匹の魚は気にせず、自分の餌に食いついてくれる数  
匹の魚を大切に作る。私は授業がうまくゆかない時、釣  
り人の心を見倣うことにしている。

私も昔は釣りにのめり込んでいた時期がある。釣りか  
ら学んだことがある。目指す釣り場に着いた釣り人は、  
そこに魚がいるかどうか、本当にはわからない。「たぶ  
ん、この潮時でこの天気なら、この餌でこの仕掛けか  
な？」と魚心を読んで、針を投げる。当たりが無ければ、  
仕掛けを降ろす深さを変え、餌を変え、仕掛け自体を変  
え、ポイントを変えて、ひたすら工夫してみる。「おい！  
おまえら！人がこんなに工夫してるのに、一匹も食わな  
いなんて、どういうことだ！いったい今まで何を勉強し  
てきたんだ！」なんて説教は、絶対にやらない。

そして、幸運にも一匹でも食ってくれば、大喜びでそ  
の一匹を大切に釣り上げ、宝物のようにクーラーに入れ  
る。そして、もう一匹釣ってやろうと、ワクワクしなが  
ら仕掛けを入れる。

たとえ足元の海中に、何百匹もの魚が自分の投げた餌  
に見向きもしないで泳いでいたとしても、釣り人は気に  
しないので、自分の針にかかってくれた、ほんの数匹の魚  
を喜び、大切に作る。ボウズの時、ボウズなりに、「海  
よ、遊んでくれてありがとう」と言って帰ってゆく。釣  
り人にとって、こういう魚とのかけひきは、いつでもワ  
クワクする冒険なのだ。

生徒を魚にたとえるのは申し訳ないが、これは授業の  
状況に似ている。一クラス40人を教えていて、その全  
員が気に入る授業をするのは大変難しい。たとえば、英  
語に慣れ親しむように、授業で英語のポップスをかけて  
歌ったにしても、「歌のおかげで苦手な英語への抵抗感  
が和らいだー」という声もあれば、「そんな余興に無駄  
だな時間をかけないでほしい」という声もある。

四月当初に新しいクラスを教え始めた時は、学生が自  
分の授業をどう思っているかがわからず、特に不安な気  
持ちになる。また、彼らにとって新しい教え方をすると、  
それを歓迎する学生ばかりではなく、拒否反応を示す学  
生もいる。

そうした時、冷ややかな反応を示す学生の方を気にし  
すぎると、教師として授業が苦痛になり、本来持ってい



る力も發揮できなくなってしまう。  
の学生の方に着目し、彼らと一緒に授業を盛り上げる少数  
うに心がける。これは、それ以外の学生を軽視するとい  
うわけではない。授業を楽しく充実させるのを待つ  
スに作り、それを育てて他の学生も参入するのを待つ  
だ。  
配このことは教員だけでなく、セールズや募金やチラシ  
のことも当てはまる。受け取ってくれない大多数の人々  
いには止めたくなくなってしまふ。少しでも、受け取って  
れる人の方に注目すれば、それなりの出会いがあり、続  
ける元氣が出てくる。

支えた言葉その九・「器の大きい者が、和解の動きを作  
る」

人々と人が仲たがいをし、関係が断絶してしまった時、  
どうしたらいいだろうか。

子供同士なら、そのうち自然に仲直りするだろう。し  
かし大人同士はそうはいかない。放置しておけば断絶し  
たままで、それが長期にわたれば話も通じなくなる。

「悪いのは向こうの方だから、向こうが謝るべきだ」

「向こうから仕掛けてきた喧嘩だから、あっちこそ先に  
謝るのが当然だ」

こんな意地の張り合いをしているかぎり、和解はあり  
えない。そんなことをしているうちに、どちらか一方が  
急死したりすれば、永遠に和解の機会を失う。こうした  
断絶の、ぎこちないこと、不便なこと、もったいないこ  
と、極まりない。

だから私は提案する！人間の器の大きい方から、和解  
のきっかけを作ろう。憎しみの連鎖から一歩上へ抜き出  
ることのできる人、その人こそ器の大きい人だ。

支えた言葉その十・メールの文章作法で相手の人柄を読  
む

これは大人に関してのみ言えることだろうが、礼儀正  
しいメールを書く人は、会ってみると気持ちの良い人で  
あることが多い。逆に、ぞんざいなメール文を書いてよ  
くない人は、会ってみると人柄にどこか問題があることが  
多い。

特に、人に何かを依頼するメールには注意が必要です。多。私は学生には、「○○でお世話になっています」「ご多用中恐縮ですが」「どうぞよろしくお願いします」「申し上げます」の3つを、依頼のメールに必ず入れるようにと教えている。先日、私の授業を受講しているある学生から、いきなり「原稿を送ります。」とだけ書いたメールが来たので、私はそのメール文を添削して学生に返した。「○○先生、△△の授業でお世話になってる□□です。私の担当の学習指導案の原稿を作成しましたので、先生にご添削いただきたく、ここに添付します。ご多用中恐縮ですがどうぞよろしくお願いします。」と添削した。

口うるさいと感じるかもしれないが、このように相手の言葉を訂正することは、相手の自分に対する態度を訂正させる意味もある。「原稿を送ります。」と下僕に指示するようないなメールをもらって、ハイハイとそれに応じていると、そういう子弟関係を助長してしまう。

もちろん、これが大人同士なら、正面きって訂正はできないので、その人とは距離を取って限定的につきあうことになる。

支えた言葉十一・酔っ払いともめたら、素早く姿を消そう。

宴会や飲み屋や路上で、酔っ払いにからまれたことが私も数回ある。酔っ払いは、話をして分かる状態ではないので、その場で相手に分からせようとするのは無駄であるし、危険でもある。酔っ払いを、まともな人間として相手にしてはいけない。私はこういう酒癖の悪い人を何人も見てきた。

酔っ払いが喧嘩を売ってくるのにも3パターンがある。一つは、親しい人で酒癖が悪い人の場合だ。アルコールが入ると、脳内の成分が変わり、怒りっぽく喧嘩早くなる人がいる。こういう人は、普段はいい人であつても、酒が入った途端に人が変わったように攻撃的になつてしまう。楽しいはずの宴会の席で、突然怒りだして暴れるのはこういう人だ。なだめても大声で怒鳴り、威嚇するの、周囲は困り果ててしまう。こういう時一番いけないのは、酔っ払いの言う罵詈雑言をまともに受けて、腹を立てて反撃することだ。そうすると本当に取っ組み合いの喧嘩になつてしまう。もともと相手は正気ではない。

いのだから、言うことをまともに受けてはいけません。怒鳴りの散らす本人には言うだけ言わせておいて、興奮が冷めるのを待つか、あるいは、その罵倒にたまにかねたなら、こちらの席を立て帰ってしまふか。翌日その人に聞けば、「俺がそんなことを言つたかな？」と首をかしげるだろう。

二つめは、職場等の関係者で、酒の席を口実にあなたを攻撃しようと狙っている場合だ。こういう人は、普段からあなたに対して何か面白くない思いを持つていて、それが、酒の席で酔つたふりをして、あなたに難癖を付けて、あなたを激高させておいて、喧嘩に持ち込もうとする。お互いに酔つ払つたはずで殴り合いになつたことにすれば、喧嘩両成敗に持ち込んでお咎め無しだ。こういうす相手は、もともと喧嘩を売つてゐるのだから、あなたが難癖を付けて笑顔で応対しようとしても、どんなしつこく難癖を付けてくる。一おかしいな、今日はこの人はどうしてこんなにしつこく絡んでくるのか？」と思つたら、このタイプのだらう。この場合、そのまま話を続けたら、相手の罠に嵌まつてしまふ。だから、トイレに行くとか、電話をかけに行く振りをして、そつと抜け出して帰つてしまふのが一番だ。

三つめのタイプは、飲み屋でまたま同席した酔つ払い客だ。アルコールが入つて自制心をなくして、他の客に対して威張り散らす。以前私がなじみのスナックで楽しく飲んでゐた時のこと。どこかで飲んだ帰りの二人連れが入つてきて横に座り、最初は楽しそうに私の頭に話しかけてきたが、やがてあいずち代わりに私の頭を平手でピシヤピシヤ叩きはじめた。「乱暴はよせ」と言つたが、笑いながら返事の代わりに頭をたいてくる。こういう時、まともなママさんなら、そういう客を厳しく叱つてくれるものだが、そういう気遣いもない。そのまま続けたり、やがて私も腹が立つて相手をぶん殴つてしまふかもしれない。それを避けるため、私はママさんに「面白くないから帰る！」と言つて、さつさと店を出て帰つてしまつた。飲み代はあとで払いに行つた。

またある時は馴染みのうどん屋で、うどんを注文して待つていたら流れ者の風体の客が入つてきて隣に座つた。その客は酒を注文し、私にべらべらと話しかけてきた。はじめは友好的に応対していたが、その口調が、

「あんた○○を知ってるか？なに知らない？それよく人間やってるなア！」という口調で次から次へと畳みかけてくる。地名とか作家名とかタレント名とか、こつちが「知らない」と応えると鬼の首を取ったようにはしやぎ立てる。

あんまりしつこいので、「そんな作家は知らない。知らなくて結構だ。じゃああんた作家の△△を知ってるか？□□は知ってるか？なに知らないって？どうかしてんじやないか？」と言つてやつた。すると相手は「なにをオ！」と私の胸ぐらをつかんで来た。私は動ぜずにこちらから手は出さないように相手をにらみ返した。

店主が騒ぎに気付いて飛び出してきて、男を制止したが、男はまだ私に悪態をつき続けている。これはまずいと思ひ、私は「帰る！」と言つて、注文したうどんは放つたままでさつさと店を出て帰つた。

後で思つたが、あんな酔っ払いにまともに返答をしたのがそもそも間違ひだった。「」を知ってるか？」を乱発し始めた時に、忘れ物か電話の振りをして、何気なく店を出るべきだった。そんな時は、注文したうどんの事など気に掛ける必要はない、代金は後日持つて行けばいい。とにかく、酔っ払ひは「酒に飲まれて」いるのである。正常な人として対応しないほうがいい。逃げるが勝ちだ。

支えた言葉十二・原稿を書く時には、最悪のコンディションでも書き始めることだ。そうするうちに、脳が働きはじめて、筆が進むようになる。

原稿を書かねばならない時、人は「ベストコンディションが整ったら書こう」とする。そして、一生懸命にベistonコンディションを作ろうとする。しかし、このやり方では、いつまでたつても書くことはできない。「誰かと口論してイライラしているから」、「今日は風邪ぎみだから」、「酔っっちゃつたから」などと口実を挙げて、ブルブルと日伸ばしにしてしまう。そしてどんどん自己嫌悪に陥る。

こんな時には、「ベストコンディションを待たない」と自分に言い聞かせて、最悪のコンディションでも書き始めることだ。どんな駄文に思えても、とにかく文字に書き写すことだ。そうしているうちに、脳が働きはじめて、だんだんアイディアが湧いてきて、筆が進むようになる。

ついに、昼間行き詰った部分の原稿が、夜中に目覚めて素敵な文章となつて浮かんでくるようにさえなる。

支えた言葉十三・私たちの脳の思考回路には、二つの回路があるような気がする。

き終わってみると、執筆を通して自分が予想していなかったような発想まで、得られた気がする。

降ってくる」といふ体験だ。これは本当にありがたいと考  
最初のうちは、それは偶然に思いついたにすぎないと考

く起くるようになってきた。だんだん私は、それが脳内の第二の回路の働きではないかと考えるようになった。

思う。一つは、知恵を絞って考えを出そうとする、意識的な思考回路だ。これは、ある事柄について答えを出す

の原稿を仕上げるように、必死で頭を働かせるようになった。時だ。あるいは、何かトラブルが生じて対処を迫られた

えよう」と意思の力で奮い立たせて働かせる回路だ。もう一つは、サブリミナル（意識下）な回路だ。私た

意識的思考回路がどんなに働いている回路だ。この回路は、

てくれる。しかもその発想は、奇想天外で自由なのだ。これまで私は、人生で直面した困難の解決を見いだせ

それと提示してくれた素晴らしい解決策に、何度か救われた経験がある。また、自分が新しい著書を執筆する三

た低次元の原稿が、無意識的回路によってはるかに豊か  
な内容に高められるのを何度も経験した。そのようにし

分のものとは思えないような、素晴らしいものであったのだ、こうした無意識的回路は、それに先だって必死

有つて初めて働くようだ。言い換えれば、意識的思考回

路での格闘が、無意識的回路のスイッチを入れるのだ。だから、原稿は最初にどんなにくだらな物に思えても、まずは奮闘して書き上げなければならぬ。人生の悩みや苦難は、それにまともに向き合って、胃や腸がねじれるくらいに苦悶して、解決策を探さなければならぬ。そういう格闘をしている人だけに、無意識的回路が働くのだ。

支えた言葉十四・実行すべきかどうか迷ったら、それがあるのならば実行せよ。

それは私が大学一年生の七月だった。先輩から一次の自治会役員選挙に、あなたに一年生として立候補してほしいと言われた。ちょうど、入学後の幻滅感に襲われていた私は、二つ返事で承諾してしまった。

まことに粗末で、はた迷惑な話だが、当時の私は大学の学生自治会を高校の生徒会と同じように考えていた。書記に立候補して当選した私は、全く予期しなかった。執行部の政治色に戸惑った。毎日長時間をかけて政党の機関紙の勉強会、対立するセクトの学生自治会の批判ビラや立て看板の作成、政党が関与する労働組合の支援活動などが執行部の主な仕事であった。

なるほど、「諸要求運動」といつて、自分の大学の勉強環境を改善する活動も、有るにはあった。だがそれ以上、自分が納得していない政治スローガンを学生や地域住民に説いて回る毎日苦痛だった。ストレスは日に日に増大し、ついには二月頃には私は大学に行くこと自体が苦痛になってしまった。

私はその悩みを、親友だと思っていた友人にこっそり打ち明けてみた。すると彼は、

「お前が自分から立候補して請け負った役員を、途中で放り出すようなことをしたら、みんなにリンチされて、この大学にはいられなくなるぞ」と言った。私はその言葉にぞっとした。当時の学生運動は暴力的な面があり、内部の統制を乱したり組織を裏切った者に対して、リンチを加える事件が多発していたからだ。執行役員の任期は六月までだから、あと四ヶ月我慢して役員を続けて退任すれば、事無く終わることできる。それが、責任ある終わる方だとは思ったが、自分の信念にそぐわぬことを吹聴して歩かねばならぬ矛盾はそれ以上に耐え難く、

自分が壊れてしまいそうだった。

私は思いあぐねて、電話帳で近隣の精神科医を探しだ

し、受診した。診察室に通され、「どうしましたか？」と尋ねる医師

に、「私は言った、  
「大学自治会の役員を辞めたいんです。自分の信念とは違う宣伝活動をやらされて、精神的に参ってしまいました。」

「変わったことで受診するんだね。そんな人は初めてですよ」

「はい、他に安心して相談できる人がいないものですから。」

「精神科医の立場から言うと、嫌なことは、辞めるんですね。それが一番です。」

「ありがとうございます。」

その答に、私はすっきりした。それで私はその決断がもたらしうる最悪の結果を想像してみた。「最悪の場合、怒った学生たちに糾弾され、大学にいらなくなり、退学して故郷に帰ることになるだろう。奨学金も打ち切られ、もう大学へは行かせてもらえないだろう。そして土方が新聞配達でもやって、生活していけばいい。このまま自分の信念と違う宣伝活動をして自分が壊れてしまうより、その方がまだましだ。」と覚悟した。

翌日、私は自治会会長に「役員を辞めさせてもらおう」と伝えて、一切執行部室には行かなくした。何回か、いと伝えた。人から説得を受けたが、「辞める」の一点張り

で通した。糾弾されリンチを受けて退学することも覚悟

していたので、怖いものは無かった。

幸いそのような事態にはならず、自治会執行部は私のような脱落者をあきらめてくれたようだ。数ヶ月間身構えていたが、どうやらリンチは無さそうなので、私はそのまま学生生活が続けることができた。

振り返れば、世間知らずで、我が儘で、人と交渉することができない、はた迷惑な人間だったと、申し訳なく思う。ただ、あの時最悪の事態までも覚悟して、自分の意思を貫いた経験は、その後の私の生き方に大きな力になった。危機に直面した時、私は同じ覚悟で決断し切り抜けてきた。

支えた言葉一五・ヘビースモーカーを脱出させた言葉

私は一八才でタバコを吸い始め、たちまちヘビースモーカーになつてしまつた。毎日タバコを二箱、つまり四〇本以上吸つた。時にはそれでも足りずに、灰皿に残つた吸い殻をもう一度吸うこともあつた。吸い始めてすぐに気が付いた。これは益よりも害の方が多いことを。

荒れは、口がまずい。朝起きると口の中がザラザラにタバコとライターを忘れずに持つて出なければならぬ。会議や乗り物などで禁煙が続くと、吸いたくてイライラして空いてゐる。知らないうちに、服やズボンにタバコの火で穴が空いてゐる。それに、タバコ代が高い。

そんなことで、一年に最低一回は、思い立つて禁煙を始めたものだ。しかし、大抵は二日くらいで欲望に負け、禁煙を破つてしまふ。そんなことを繰り返してズルズルと四〇歳代まで吸い続けていた。ある日の夜中に、二階の書齋で書き物を終えて一階に降り、子供部屋のドアを開けてみて驚いた。二階で吸つたタバコの煙が、階下へ降りてドアの隙間を通り抜け、子供部屋に入つていたのだ。親として、まことに申し訳ないことだと自覚した。また、当時歯槽膿漏が悪化し、年に2、3本のペースで歯がぐらぐらになつて抜けていたことも、タバコの影響でらしかつた。このようにタバコの害は日に日に強く自覚はしてゐたのだが、何度禁煙を試みても3日くらいで挫折を繰り返してゐた。

雑誌の記事に、「一日の生活時間帶ごとに、どのような時にタバコを吸いたくなるのか、記録を付けて、まずは自分の喫煙行動を掌握すること」というアドバイスが有つたのを思い出し、記録してみた。すると判つたのは、自分が仕事の準備をしている時や、何かの原稿を作成する時に、最も頻繁にタバコを吸つてゐることだつた。

「なるほど、自分は『良い仕事をする』ために、タバコに頼つてゐたのだ！」

たしかに、過去に禁煙に失敗した時を振り返ると、それはきまつて原稿一切に追われたり、難題に直面して考え込んでゐる時だつた。そう思うと、なんだか自分がけなげでかわいそうにさえ思えてきた。

「そうか、それならば禁煙するためには、『良い仕事をする』のを一時辞めるしかないな」と考えるに至つた。

そしてその機会を待った。それから数ヶ月後、チャンスが訪れた。その年私は高



校三年生を担任しており、授業も全部三年生を教えている。3月一日の卒業式が済むと、残りの三月いっぱい、学校で私の仕事はほとんど無くなった。その時を選んで私は禁煙に入った。

それから三日間は、ひどい禁断症状に陥った。朝から晩まで頭がぼんやりし、後頭部が真綿で締め付けられるように、猛烈に眠くてけだるい。まるで廃人のようだ。だが、「良い仕事をしなくていい」と決意したおかげで、その時期を切り抜けた。四日目になると、禁断症状は消えていた。それ以後も、授業の準備をしていたり、原稿を書いていると、タバコが吸いたくなることはたびたびあったが、せっかく通り越したあの地獄のような禁断症状を無駄にしてはならないと頑張った。

だが、やがて自分には再びタバコを吸いたくなる、もう一つの根深い欲求の存在に気が付いた。それは一旦獲得した喫煙という「楽しい生活習慣」を、失うという喪失感から来る淋しさだった。精神的禁断症状と言えるだろう。こちらからの誘惑の方が、なかなかしつこく、長期にわたり、手強かった。特に、誰かがうまそうにタバコを吸っているのを見ると、吸いたくてたまらなく、コを吸っているのを前にすると、吸いたくて、いいではないか。「一日に数本だけに抑えていれば、吸っても害はないのに」などといったささやきが頭の中に充滿してくる。

その喪失感に勝つためにはどうしたらいいだろうか？ 私は、その喪失感を別のもので補ってみたい。たとえば、そので、当時欲しかったスキー用の四輪駆動車を、タバコの代と同じ月賦で買うことを思いついた。トヨタのカリブの中古車を、ある程度の頭金を支払い、残りはその七千円くらいの月賦で購入した。タバコを吸いたくなるたびに、「お前にはタバコの代わりにこのカリブという楽しみを得たんじゃないか」と言い聞かせた。

吸わせてくれ、そして、もう切り抜けたが、「今日一本だけ吸わさせてくれ、そして、もう切り抜けたが、今日一本だけは浮かばず、食後のタバコのうつと十分の九のマイナス面・不健康さ・面倒くささという時は、タバコのあの臭さは浮かばず、食後のタバコのうつと十分の九のマイナス面一回だけ」の言葉にぐらぐらする。だが、その誘いに乗れば、これまで苦労した禁煙が一瞬にして瓦解すること

はわかつていた。  
その時は、自分が直面している問題が、タバコだけの問題ではないことに気が付いた。おそれは、自分に対する信頼の問題なのだ。  
「もしここで禁煙を破ったら、俺は自分自身に対する信頼を、もう持ち得なくなるかもしれない。これから何かを決意しようとするたびに、『どうせ守れやしないよ』と、俺の決意を信用できなくなるだろう。だから、これは自分に対する信頼を守るための戦いだ。」  
半年を過ぎる頃から、最終的に私を持ちこたえさせた。やがてじつ、その人になり、電車等でヘビースモーカーが隣に座ると、その人の全身から臭ってくる悪臭に嫌悪を感じるようになった。そうやってようやく、私はタバコの呪縛から逃れることができた。  
もしあの時禁煙を放棄し、ヘビースモーカーを続けていたとしたら、私は今ごろは墓の中にいることだろう。あるいは、受動喫煙で家族の誰かをガンに罹患させていたかもしれない。  
「良い仕事はしなくていい」「タバコに代わる楽しみを持つ」「自分への信頼が維持できるかの問題」、この3つが、私のタバコ依存症脱出を支えた言葉だ。

支えた言葉一六　すばらしいアイデアが浮かぶ瞬間を大切にしよう。そういう瞬間は、散歩しているリズムや、大自然の中の散策、良く準備された質の高い講演を聞いている時などに訪れる。  
講演を聞くということは、その講演から何かが学べるのはもちろんだが、それ以外の効果もあると思う。良質の、よく準備された講演に耳を傾けていると、脳の無意識的回路が活性化され、分野を越えてすばらしいアイデアが浮かんでくることがある。もちろんそうなるためには、講演が耳障りな言いどみ（フイラー）や修正や論理的混乱のない、整然としたものである必要があるが。関係の無い分野の講演を聞いていて、ふと自分の専門分野の新しいアイデアを思い付いたりする。だから、私は自分の専門外の話でも、耳を傾ける価値があると思う。自分が講演をする時でも、聞いている人の頭の中で思索した電磁誘導が起こりやすいように、よく準備して整然とした話し方を心がける。



りも大きな苦難の中を生きて来た人が世の中にはざらに  
いる。自分の出会った苦労なんて、自慢できるほどの人も  
がいた。少ない。それでも、私と同じように小心に悩む人  
がいた。この少しはなぐさめに、なるかもしれない。そんな  
思いで、この回想を書いてみた。かもしれない。そんな  
れたおかしな話だが、子供の頃、女の声みたくと、揶揄さ  
れた私の声は、70才をすぎても、つややかさを保ち、ギ  
タ弾き語りで歌うと、「若くて甘い声ー、だと言われたかい  
い気分になった。という。シスターボーイも、悪いことばか  
りではなかった。と今では思う。

おわり