

# ストレスの原因

ストレスを生じさせる主要な原因のひとつは、現代人の生活スタイルです。

近代的な生活とストレスは、どうやら切り離せないものになっているようです。今の時代、私たちの生き方、働き方、話し方、日々の過ごし方などは、いずれもストレスを蓄積させる一因となり得ます。人々はまるで、世界中の重荷を自分ひとりで背負っているかのように、ほとんどいつも何かに追いつられていきます。

どうも私たちは、何をするにも急いでいるようです。それは、実際に何か緊急の用事があつて急いでいるときだけではありません。ただ腰掛けて休んでいるときでさえ、私たちの思いはあちらこちらへと忙しく飛び回っています。例えば、あらか

ストレスの原因



じめ予約して病院に向き、医者診察を待合室で待っているとき。あるいは、アポイント済みの面接に向いて、控え室で呼ばれるのを待っているとき。ただ待っているだけ、ということができないのです。そんなときも常に、心の中でせわしくあれこれ考えているのではないのでしょうか。

このような普段何気なく習慣づいている精神的なあわただしさやせわしなさが、知らず知らずのうちに緊張をひきおこす主な原因となっているのです。

「Take it easy!」の精神で、もとのんびり、気楽にいきましょう。ねえ、皆さん、肩の力を抜きましょうよ!

スペインの人々がよく使う言葉があります。彼らは人と顔を合わせると、お互いに「Tranquilo!」（トランキーロー）と声を掛け合います。「Tranquilo!」とは、英語の「Take it easy!」にあたる言葉で、「大丈夫だよ、落ち着いて、気楽にいきましょう!」という意味です。この言葉はまさに、現代に生きる私たちすべてに必要なメッセージです。

大丈夫、落ち着いて！ 気楽にいきましょう！ でも、怠けずにね。

イギリスの聖職者・神学者であるトーマス・フルー(Thomas Fuller)は、「焦ったし、急いだりすることは、まるで嵐や暴風雨のように、人々の暮らしや仕事を破壊してしまう」と言っています。また、偉大なアスレチック・トレーナーであるウイリアム・マルドーン(William Muldoon)は、「人は病気で死ぬのではない。内燃機関が原因で死ぬのだ」と考察しています。

「内燃機関」とは耳慣れない言葉ですね。本来は機械などの動力を作り出す装置のことで、内部で何らかの燃料を燃焼させ、そのエネルギーで機械を動かす仕組みです。それを人に当てはめるとどういう意味になるでしょう。自分の内面に常に燃えたぎる、急ぎ・焦り・せわしなさ、といったネガティブな感情……、そういったものを日々エネルギーにして生きる仕組みだといえるのではないのでしょうか。

私たちがせかせかと忙しく生活していくに従って、心の中にはストレスがたまっていきます。そしてしまいには、神経症になったり心臓発作をおこしたりするので

す。

近頃は街中のドライバーたちもとても急いでいます。どの車もひどく急いで行かなければならないところがあるようです。人は皆、自分の中に急ぎの種を持っているということでしょうか。信号機は、そんなふうに着ぐ人々をコントロールし、安全で円滑に交差点を渡れるようにする役割を果たしてくれています。ところがどうでしょう、多くの人々は、信号機のそれぞれの色が示す意味をすっかり忘れてしまっています。皆さん、赤は「止まれ」、青は「進め」、黄は「待て」、なんですよ。覚えていますか？

ためしに小さな男の子に信号機の3つの色が表す意味をたずねてみました。

「もちろん知ってるよ」

と男の子は言いました。

「お父さんの運転する車で何度も信号を通ったことがあるもの。赤は「止まれ」、青は「進め」、黄は「急いで進め」、だよね！」

本当は赤信号に出くわしたら、エンジンを切り、リラックスして、少しの間待つ、くらいのことをしたっていいのです。でもそんなときには決まってやきもきし、イライラしてしまうものです。そして次第に我慢の限界に來ると、クラクションをやかましく鳴らしては、周りの運転者に迷惑をかけ、皆に不愉快な思いをさせ、自身自身の怒りをぶちまける、といった行動をとるのです。

これは、大手食品会社、ユニリーバ・フィリピン社の社長である、ハワード・ベルトン(Howard Belton)の話です。彼はかつて、複数の責任の重い仕事に携わっていた時期がありました。仕事はいずれも至急処理すべきもので、状況は差し迫っていました。その間、彼は神経を張りつめさせ、パニック状態に陥っていました。やがて妻につらく当たるようにになり、食事の仕方にまでも影響が現れて、その姿はまるで「ガツガツと食うよう」だった、と言います。

「あれは典型的なイライラ症状でした」

と、彼はこのときのことを振り返って言いました。

「やがてそういつた行いは全部自分にはね返って来たのです。平和な家庭を完全に壊してしまつたのですよ」

そしてある晩夕食の席のことです。彼は、小さな娘がしきりに、何か話をしたがっていることに気がつきました。彼女は不安そうにしながらも、彼のそばにやっ来て言いました。

「パパ、今日学校ですごいことがあつたんだよ。急いで話すから聞いてくれる？」

その時、ベルトンははっとして、目が覚めたような気持ちでした。それで、彼は小さな娘を抱きしめて言いました。

「いい子だね、全部パパに話しておくれ。急がなくてもいいんだよ。ゆっくり話して  
「いらん」

彼女は、

「パパ、それならゆっくり話すね」

と言いました。

「でもパパはゆっくり聞けるの？」

ゆっくり歩き、落ち着いて話し、じっくり考え、十分に話を聞く。そんなちよつとしたことができないせいで、私たちは何となくさんのささやかな人生の喜びを失っていることでしょう。

苛立ちもまた、ストレスの要因のひとつです。私たちは、苛立ちをいつも表に出さないように心がけています。でもたとえ表に出さずに済んだとしても、内に秘めた苛立ちもまた、精神的エネルギーを余分に燃やし尽くしていきます。精神的エネルギーは、本来ならもっと建設的なことに使われるはずのもので、そんな大切なものをイライラするたびに浪費してしまうのです。

苛立ちを抑制するためには、忍耐を身につけなければなりません。オランダには、「一握りの忍耐は多くの頭脳より価値がある」ということわざがあります。アメリカの独立に貢献したベンジャミン・フランクリン(Benjamin Franklin)と同じくらい賢明な方々なら、彼の残した次の言葉に同意するでしょう。

「忍耐ができる人は欲するものを手に入れることができる」

インドの指導者であるマハトマ・ガンジー(Mahatma Gandhi)は、インド独立を勝ち取る過程の中で、様々な障害や数え切れない試練、幾度もの遅々として改善しない状況、を経験しました。しかし彼は、苛立ちや、腹立たしさを克服する術を学んだのです。彼はこう言っています。

「苦い経験を通して学んだ最高の教訓は、苛立ちを温存しておくことです。貯えられた熱がエネルギーに変換されるように、上手にコントロールされた怒りは世界を動かすことができます」

かつてある女性が私にこう言いました。

「お隣の猫がうちの庭にはいつてくるたびイライラするわ」

別の女性はよくこう言います。

「義妹を見るだけでイライラするのよ」

それから、

「友人を見たとき、何か勘にさわるんです」

という男性もいます。

人は何とささいなことが気に障るのでしょう！ 猫、友達、親せき……、その他にも例を挙げたらきりがありません！ そうした周囲の人々を変えることができないのなら、私たちにできるのは、彼らに対する自分の接し方を変えることです！

何か問題に直面したとき、その問題に圧倒されてしまうことはよくあります。そ

んな傾向もストレスの原因のひとつです。しかし、私はいつも皆にこう言っています。

「問題というのは、神様が私たちに投げかけて下さる素晴らしいプレゼントなのですよ」

ただ、そのプレゼントが頑丈に包まれていて中身が見えないから、私たちにはそれが贈り物だとわからないのです。

英語の「problem : 問題」という言葉は、ラテン語の「Pro bato」という言葉から来ています。それは「私たちの行く手に意図的に投げ込まれたもの」という意味です。問題が起こると、私たちは否定的に反応してしまいがちです。だからこそ、パニックになったり、ストレスを抱えたりしてしまうのです。

問題というのは小石のようなものだ、とよく言われます。小石は目に近付けると大きく見えて、視界全体を遮ります。でもその小石を持つ腕を伸ばして少し離して見てみると、その形や色、大きさまでも見ることができます。もし足もとに落とす

ストレスの原因



たなら、苦もなく踏みつけて歩くことだってできるのです！

精神的に疲れている時や、消耗している時にも、ストレス状況に対して否定的に反応しがちです。一般に、肉体的な重労働に比べて、知的、精神的労働は楽だと思われがちです。でも精神科医によると、頭脳労働者には、肉体労働者以上に睡眠と休息が必要だということです。精神的な疲れがたまってくると、思考が鈍り、理にかなった対処ができなくなるのです。

ちよつと想像してみてください。前かがみになってソファーに坐り込んでいる人がいます。彼はがっくりと肩を落としています。そして頭も下がり、両手であごを支えています。体全体がうなだれているような様子です。

それが、多くの人々にとっての、一日の仕事を終えるときの姿ではないでしょうか？一日とは、何と疲れる重荷なのでしょう。たった数時間前には神様からの真新

しい贈り物だったのに。

ある男性が自分の師のところに行き、不平を言いました。彼は、ひどく疲れ、消耗しきっているのだと言います。

「先生、もうこれ以上は何もできそうにありません、どうか助けて下さい！」

師は奥の部屋に彼を連れていき、テーブルに載っている2つの時計を見せました。どちらの時計も軽快に時を刻んでいます。1つは置時計で、どこにでも移動できます。もう1つは電気コードでコンセントに繋がれた時計です。

師は置時計を指さして言いました。

「こつちの時計は、24時間しか動かないのです。丸一日たつと動きがゆっくりになつて、次第に遅れてきてしまうのですよ。ずっと正確に動かし続けるには、毎朝ここにねじを巻きに来ないといけません。そうでないとすぐに止まってしまいます」

次に師は電気時計の方を指さしました。

「見ての通り、こちらは強力な電源に繋がっているから、常に電力を供給されています。だからずっと動き続けるのです。毎日ねじを巻かなくていいということです。ただただ楽しげにカチカチと動き続けています」

その男性は、師が何を言いたいのかわからずに、2つの時計をじっと見つめました。

「この時計が強力な電源と繋がっているように、君も神様と繋がっていなさい。神様はこの宇宙で一番強く、最も純粋で、最良のエネルギー源なのですから」

と、師は言いました。

「神様と繋がってさえいたら、自分の外側にある何かから駆り立てられるようなこともないでしょう。つまり誰かが君のねじを巻いたり、お尻を押ししたりしなくてもよくなるのです。だからそれほどまでに消耗することもなくなります。神様との繋がりによって君は、この宇宙全体にあるエネルギーや知恵のすべてを引き出すことが

できません。そうなればもはや、何者も君を止められません！」

疲れきっていると、世の中は希望がなく、みじめなものに映ります。十分な睡眠をとって体を休め、さらに絶えず神と繋がることで、あなたの心と魂に充電をしてください。そうすれば魂はストレスを和らげようと働き、使い果たしたエネルギーを回復させようとしてくれるでしょう。