

小さなクツ

歩きはじめの
この子のクツは
何とかかわいいことが

この小さなクツで
過ごす時間を
大切に大切に
味わってほしい

決まってるって
サイズと違いのクツを
先取りしてはかせる
必要はないからだから

「損してる」：気分屋の問題点

(南足柄あんしん講座にて)

ぼくも結構「気分屋」なのですが、できるだけ気分を引きずられないように努力しています。何て言ったって気分を引きずられて損をしてしまふことが度々あるのですから。

「だって、やなんだもん」

A君はよく「だってやなんだもん」と言ったり「これキライだ」なんてことを言っていて、ぼくが「これは大事だからやった方がいいよ」と思っただけだと、あっさりこれをやらない方を選んでしまいます。せっかく勧めているのに……。できない理由ややらない理由が「気分」的なものだったりするとちよつとガツカリしますね。大人の側からすると……。しかし、大人と言えども超然とはできない何かがあるのです。否定しようのない仕方のない

「気分」が起こってくるのです。ついほっとけない「気分的なもの」って何なのでしょね。喜怒哀楽という感情があるからなのでしょうけど、それほどハッキリした喜怒哀楽にならないものが「気分」というようになるのかとも思います。

「イヤだなあ」「面倒だなあ」と思うと努力ができないブレーキがかかってしまうのですね。

「気分」に流されない方がいい時が多い

Y子さんのように漠然とした「不安」に襲われてとても苦しい人もいます。よくよく見ればその「不安」の実態もわかるのですが、なかなかそれを回避できません。

多くの場合は乗り物恐怖や対人恐怖のような「不安」にとりつかれていましたから、それを回避するのはちよつとやそつとの努力ではダメだとよく知っています。では、どうしたらよいのかと模索するわけで

「イヤだなあ」「恐いなあ」「心配だなあ」というような「気分」が起きてくるのですが、そんな気分じゃあダメだと思い、そういう「気分」を起こさないようにすればいいんだと、それを打ち消そうとし、否定しようとするのです。そうすればそうするほど深みにはまって行ってしまいます。

感情とは別に、もう一つの動機として「欲望」というものがあるって、それもなかなかそのコントロールも難しいものです。食欲、性欲、金銭欲などに依存していくこともよくあることです。打ち消そうとし、否定しようとしても深みにはまっていきます。

そこで、そういうものが心や体のどこかに湧き起って来てもそれに流されない方がいい時が多いという事実に従おうとするのです。流されない一つの方法として「気分」をそらすという方法があります。一瞬その「気分」をそらしてみるのは、ほんの一瞬です。

「自分」からは逃げられない

「気分」や「不安」に引きずられてどんなに「気分屋」を演じてみても、結局「自分」からは逃れられません。頭の中でアレコレ考えていることが「現実ではない」ということとそっくりです。

頭の中で考えて考えて正しいことを思いついたってそれは現実ではありません。「気分」をいくら正当化しても、A君はA君で、Y子さんはY子さんで、そこから逃れることはできないのです。やっぱり結果として損をしていくのですから。

「努力」とは一つ一つの積み重ねのこと

「気分屋」の一つの傾向として、ちよつとした努力を惜しむということがあります。まあ多くの得意技の一つでもあります。

囲碁でも将棋でも麻雀でも二手も三手も先を読んで「この一手を打つ」のでしょね。とこ

ろが先ばかり読んで一手を打たないというような空回りをしている人もいるのです。

そういう人の「努力」はというと、この一つをやるといって一番大切なところは避けてしまします。そういう人向けに「努力」というのは一つ一つの積み重ねだ」と言いたいのです。いくつもなくたくさんいっぺんにやることを思い描いて、結局は一つもやらなかった……。というのと、ハタからみると怠けているようにしか見えません。でも、しかし、よく考えるところこういう「気分屋」さんというのはそこさえちよつと見直せばよいのですから、とても「努力家」に近いところにいるわけですね。悲観しなくてもいいことになりますね。



山の茂吉(和田重良)
1948年、小田原生まれ。東京教育大
学卒。くだけた生活(神奈川県丹沢山中)
を足場に共同生活(人生科や農作業中心)
の実践をおして、誰かがあんしんしてそ
の人のらしく生きることを願ひ、35年以上に
わたって青少年や家庭の生活にさまざまな
メッセージを送り続けている。