

KENKO TIP

2016年12月10日



嵐の中を船出してはならない

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医 佐野 秀典

「先生は頭にきたり怒ったりすることはありますか？どうやってそういう感情を抑えるのですか？」という質問を受けることがよくあります。

もちろん、医師といっても組織の一員ですから、頭にくることなんてしょっちゅう。ただ当時は厳格な徒弟制度の時代でしたから怒ったら終わり。必死で抑えていました。どうしてこんな、堂々巡りする負の感情を抑えるのに精一杯で悩だ日は数え切れません。どうしたらいいかと思っていた時、偶然ある言葉を見つけて、徐々に負の感情を流せるようになったのです。

「怒りの感情に任せて行動してはならない。それは嵐の中を船出するようなものだ。」

ご存知の方もいらっしゃると思います。トーマス マフラーという神学者の有名な言葉です。想像してみましょう。

嵐の中、船を漕ぎ出す自分。強い雨、風で舵を握って前に進むことさえ難しい。船が横転しないようにするだけで必死です。ところで、一体どこに行く？相当の腕と経験が必要なのにたどり着ける？コースは？地図は？燃料は？避難具は？情熱と錯覚して一時の感情に任せて船を漕ぎ出すと命の危険にさらされる大変な事態になります。冷静に考えれば、嵐に船を漕ぎ出す人はいません。大抵の失敗は焦ることで起こりますから自らから成功条件を捨てているようなもの。天候の良い日に、準備万端、体調整えて穏やかな気持ちで船を漕ぎ出すのがベストだというのは言うまでもありません。

反論すべき場面は当然あります。うまくかわすべき問題もあります。一旦は受け止めて、形成整えて時期を待って戦うべき課題もあるでしょう。いずれにせよ**「理性的に行動する」ことしか相手から受けた負の感情に立ち**

向かう方法はない、ということを私たちはちゃんとわかっています。しかし、**人は逆境に耐えるより軽蔑に耐えるほうが難しい生き物**です。どうしても抑えられない感情が湧き上がったら**「嵐の中で船を漕ぎだしてはならない」と自分を制しましょう**。嵐に船出する自分を想像して。今は待とう。もう少し待とう。出るべき時は必ず来る。負の感情を容赦なくぶつけてくる相手は**「自己都合」**ですが、それに憤りを感じる自分は**「志、そして他者への思い」**があります。負の感情をぶつける相手に影響や変化を与えられないとしても、あなたを支えている人にその姿勢＝**「魂」**は必ず伝わるのです。それもあなたが想像する以上に。理性さによって魂は精錬され、周囲が本当に出航すべき時を用意してくれるのです。

理性的に、信念と志を持って嵐がおさまるのを待ち、船出の日のために淡々と備えましょう。