

自分のストレスを主観的にしゃべろう

徳島大学大学開放実践センター助教授

西村美東士

徳島大学大学開放実践センターでは、市民と教官が自由に語り合うフリートークサロンを開いている。先日は、同窓会の六一会が主体となり、その他の一般市民の参加も得て、「私のストレス解消法」をテーマに、「ストレス度チェック」や「カード式発想法」で楽しいおしゃべりをした。その場で、センターの川野卓二助教授が、専門の心理学の立場から、外的要因としてのストレスサー（ストレスを引き起こすもの）と自分の内側のストレス状態との関係や対処法についてタイムリーなアドバイスをしてくれた。

ばくはその話に思わずうなずいてしまった。ばくの理解では、話の要点は次のとおりである。①まずはストレスサーから遠ざかるのなら遠ざかること。②次にストレスサーを避けられない場合は、自己の内面での処理の問題になる。③自分にはストレスがまったくないと思っているとしたら、それも深刻な問題である（知らず知らずのうちに身体の問題に支障が出ていることがある）。

まず、①にはばくは心打たれた。公民館職員にだって、できること、できないことがある。できないことをいつまでも引きずってストレスにするのではつまらない。たとえば、どうしてもわかってもらえない相手については、

深追いせずに潔くあきらめましょう。これはやみくもな叱咤激励などよりもよっぽど誠意あるアドバイスだと思った。

しかし、ストレスサーのまったくない職場などはない。ストレスサーから避けられない場合に問題になるのは、自分の心の②の問題である。ストレスが不快なのは、だれでも同じだ。また、できることはできるし、できないことはできない。それなのに、「ストレスになるのはいやだから、やれることもやらない」（ばくもその傾向が強い）となるか、「ストレスになるのはいやだけど、やれるだけのことはやってみる」となるかは、それぞれの人の心の中の処理によって異なる。どちらのストレスのほうがましなのか。

公民館といえども、職員一人ひとりとは「枝葉」にすぎない。「幹」は公民館や住民の合意形成などのなかなかやっかいな代物だ。そこでの枝葉としての自分は、どうしたら存在しているよかつたと思えるのか。その答は、ただだけ自分の納得のいく提案の仕方ができたかということではない。自分で納得できるものならば、少なくとも自分の胸のうちはさわやかな風が吹き抜けているはずである。ばくは元気がなくなると、この社会の中を元気に生きている市民や学生などとおしゃべり

をして元気をもらってしまふ。そこで気づいたことは、彼らがたまたま枝葉としての不運な目に会っていないから元氣、ということではないという事実である。彼らは幹を変えられたからではなく、変えようとして行為できた自分に満足している（自著『癒しの生涯学習—ネットワークのあじわい方とはぐくみ方』学文社における「幹と枝葉」の議論より）。

ストレッサーから逃げようとしても、かえって問題を生じたり、ストレスを抱え込んだりするようななら、そういう自分に目を向けるというのかもしれない。そもそも、よく思い直してみれば、枝葉である自分の意見がすべて幹に採用されたとしたら、それも恐ろしいことだ。自分の提案が採用されないかもしれない（敗北）という幹に決められる「結果」ではなく、採用されないと自分は傷つくと思いついて、自分自身のほうを思い直すことはやっていた。相手を聞くだけでは聞いてくれないと思えるようになれば、ストレスはずいぶんましなものになるだろう。

そのためには、自分の納得のいく提案の仕方を見なければならぬ。客観性を養った言葉で職場のストレッサーをいくら並べていても、それは表層にすぎない。それよりも自

分のストレスを公民館の仲間に「主観的に」しゃべってみたらどうだろうか。実感を伝えるのだ。あなたの実感はだれにも否定できないあなたの真実である。公民館の仲間にそれが共感してもらえれば、ストレスもずいぶん減るだろう。同感されることはなくても、共感さえしてもらえれば、自分のストレスはもう置いて、よりよい公民館運営のあり方のための提案を安心してのびのび行えるのではないか。

それにしても、ストレスがまったくなくなるといふことはあるまい。細胞が真に弛緩できるのは、身体が生きているのをやめたときだ。

③でいうような身体的状態に陥らないためには、気を取りなおす前にきちんと落ち込むことが大切なのだろう。後向きになっているときも、職員個人にとっては大切な時間だ。森田正馬の臨床心理学では「気になることは気にすればよい」と説いている。そうしていれば「流転」が生じて自然に解消するというのだ。状況による後向きというのは、実は生産的な生き方の一つだといえる。

ばくは「個の深み」という考え方を提起している（『生涯学習か・く・ろ・ん』学文社）。人は、他者の個の深みに出会うことによって、自分の個の深みに気づくために生きているという言い方ができるのではないか。個性だけ

なら石ころにでもある。しかし、人の個の深みは、出会いがなければ本人も気づかないままに過ぎ去っていく。そして最近思うのだが、個の深みは主観的に自らが育てようとして育つというだけではなく、各人の宿命の中で「受動」としてより深まっていくなさくないか。

このことは中村雄二郎のいう「受苦」に通じると思う（『臨床の知とは何か』岩波新書等）。中村は身体をそなえた主体としての人間について「能動的であると同時に他者からの働きかけを受ける受苦的な存在」としている。

外的要因としてのストレッサーも、その人の宿命の一つであろう。ストレッサーの内容によつては、個の深みにつながらない、避けられるのなら避けたほうがよい薄っぺらなものもあるのかもしれない。逆に、自分の人生にとってのかけがえのないストレッサーもありそうだ。さて、公民館職場のストレッサーは、主にどちらのものなのか。ばくは後者のものと考えたい。いずれにせよ、その答えは、ストレッサー（外的要因）だけではなく、ストレス状態（自己の内面）そのものに深く迫らないうと、自分にも相手にも見えてこないのだと思う。

（ホームページ <http://hasseekyou.ne.jp/home/mtocan/>）