

# イライラに効く薬

西口千草

今年の私の目標は、ズバリ「イライラしない」である。「イライラ」というつまらないものに時間を奪われず、穏やかな心で自分を生きられたらどんなに楽だろう。人生が有意義なものになるし、人も集まって来るはずだ。美容や健康にも良いに違いない。

事実、同じことが身にふりかかっても全くイライラしない人もいる。私が「ちよつと、聞いてよ、この前さあ……」と話すことを「この前、こんな面白いことがあってね」と話す人も存在する。

その人は理性で怒りを押さえているわけではない。怒りに値しない小さなことと捉えているようだ。つまりその人自体が大きいのである。

さて、「イライラ」と決別するためには何が必要か？ 敵を知らずしては闘えない。私の中で何故イライラするか、どういった時にイライラするかということを探ってみた。そうすると、身近な人間であれば、ルールを守らない、マナーを守らない、責任感がない、相手の立場になつて物事を考えられない人に向かって怒りが放出されていることに気付く。元は正義なのだ。こう書くとなんかいい感じが自分の怒りに正当性を感じていてはイライラを止めることなどできるわけではない。

過去に食品店でレジ打ちをやっていた時、毎日のように遅刻をしてくる者がいた。その店では連絡があり次第、先に来た者がタイムカードを押すことが通例となっていたため、働いていない時間の給料を貰って、その人は平然としている。「こんなことが許されていいのか!？」と頭の中にイライラが充満する。人に話す。「その怒りはもつともだ」と同調され少しだけスッキリする。また遅れるとの連絡が入る。誰も注意しないので一時間、二時間と遅れてくるのが彼女の当たり前になってゆく。怒りのループ。ここで気付くべきだったのは遅れてくるのは彼女の問題であり、関係のない私が仏頂面になる必要はないということ。焦点を当てるべきはお客様へのサービスであり、店が清潔に保たれているか、レジ業務にミスはないかであったと思う。

だから正義感の強さで人とぶつかることが多い人は結局、周りの人間に思い通りであつて欲しいと願っている自分を見るようにした方が良い。人は思い通りにならないというのはいくらも本で目にして来たと思う。「なるほどそうか」と思いつつも、それが腑に落ちて、自分をコントロールするまでには時間がかかる。客観視は怒りの特效薬だ。怒っている自分が好きなどと言う人は一人もいないだろう。

そのためには外からの影響をどのように考えるかが問題になってくる。自分を怒らせる材料は身近に転がっていてそのひとつひとつを取り除くことは不可能だ。老いた顔が

味噌汁をこたつ布団にこぼす。テレビをつければ生徒にイタズラした教師がワイドショーでとり上げられ、電車に乗れば目の前の老人に席を譲らない高校生。これにいちいち悶々としていては人生は怒りの連続になってしまう。(だからと言って無痛覚であることをすすめているわけではない。注意するにも意見するにも冷静でなければトラブルを招くということだ。)

怒りは感情であり、反応でしかない。犬の尻尾を踏めば歯をむき出しにして吠える、それと同じ。せつかく人間として生まれて来て、反応だけの人生ではつまらない。

さて、人体というのは実に良く出来ている。目に入ったゴミは涙と一緒に洗い流され、気管に入ったほこりはくしゃみで体外に排出することが出来る。下痢や嘔吐というメカニズムも凄い。ただ心だけ無防備という人は多いのではないだろうか？ 自分にとって良くない情報が入って来たら、ブロックし、外に排出する。体が自然とやっていることを心でも同様にやってみれば他人の言動に影響されることはない。

最近私は好きな役者の舞台を観に行った。エラソーに心のことなどを書いてはいるが正体はミーハーなアラフォー主婦である。お目当ての役者に花束を渡し、握手をねだった時ふと気付いた。……この手も、この心も一緒ではないだろうか？

大切だと思える人の手を握る前に誰が汚い物を触るだろうか？ 当然握手を交わした手で不潔な物に触れるわけもない。私の心は当然素晴らしいことを考える為にも存在している。美しい物、ためになる言葉、かけがえのない思い出、尊敬できる人々……それらを思い描くのと同じ「心」でツマラナイ情報を掴むのは失礼なことだと気付いたのだ。この気付きは私にとってかなり良い薬になったようで以前に比べ心をコントロール出来るようになりつつある。

今年私は四十になった。イライラしないことが得であることを体で感じるまでに人生の半分を使ってしまった。誰が悪いと言う前に自分がどうありたいか考える、怒る自由ではなく怒りから解放される自由があったことによりやく気が付いた。

人生の折り返し地点からは仏頂面はやめて笑顔で歩いていきたいと考えている。