

嫌な気分や考えが浮かんだら

保健管理センター 大西 建

考えたくない考え、思い出したくない記憶、不安や落ち込みなどの嫌な気分が、勝手に浮かんできて、苦しめられる経験は多くの人にあるでしょう。これらの嫌な気分や考えは、振り払おうとすればするほど、余計に強くなって、私たちをがんじがらめに縛りつけてくるものです。

行雲流水という言葉があります。行き交う雲や流れる水のように、とらわれのない、自由なあり方や生き方を指す言葉です。ここから連想すると、柔軟、自由、融通無碍、しなやか、のびやかなどの言葉が浮かんできます。最近よく使われる、レジリエンスという言葉もこれと繋がりが有るようです。レジリエンスとは、ストレスやプレッシャーに押しつぶされずに、むしろそれを楽しんだり活用したり、あるいは、一時的に力尽きる境遇に陥っても、そこから回復し、その経験を成長の糧とできるようなこころの幅広い働きを指しています。

行雲流水と形容できるような生き方やあり方は、魅力的でもあるし、理想的とも思えますが、しがらみや煩惱にまどわりつかれ、後々振り返れば本当にどうでも良いことにたびたびフォーカスしてしまうのが、我々俗人というものです。そこで発想を変え、次のような提案をしてみることが可能です。〈行き交う雲や流れる水のように生きるのは難しい。では、行き交う雲や流れる水をただ見ている旅人になってみるのはどうだろう？〉

これは、1つのストレス低減法ととらえることもできるし、瞑想法と理解することも可能ですが、私は1つの世界観と考えるのが好みます。この世界観は、「マインドフルネス」と呼ばれ、近年、アメリカでも、ヨーロッパでも、日本でも、世界中で流行っています。マインドフルネスは、例えば、「意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく、注意を向けること」と定義されます(H29年度ホケカンだより【901】)。

例えば、「あの時にあんなことを言ってしまったが、どう思われただろう。嫌われたんじゃないか。きっと嫌われたに違いない」といったネガティブな考えがグルグル浮かんできて、「そんな筈がない。考えすぎだ。自分が思うほど人は気にしていない」などと、どんなに反証を立ててそれを否定し、対抗しようとしても振り払えない時、否定や対抗を放棄し、「どう思われただろう。嫌われたんじゃないか。きっと嫌われたに違いない」という考えが浮かんでいるのをただ観察するのです。

つまり、ネガティブな考えを、「空に浮かぶ雲」を見るように、ただ見るのです。私の部屋の窓からは、空の雲がよく見えるのですが、白い雲、黒い雲、薄い雲、厚い雲、おどろおどろしい雲、早く動く雲、止まって動かない雲・・・と、1年を通して、色々な雲が浮かんでは消え、晴れ渡り、暫くするとまた別の雲が浮かんでは消え・・・を繰り返しています。雲の集団が空を覆い、静止して全く動かないように見えても、次の日にははっきりいなくなっています。雲はただ観察していれば(観察しなくても)、やがて消え去っていくものです。雲と戦い、全力で雲を払いのけようなどと考えると、消耗し、何の成果もなく疲れ果ててしまうでしょう。

勝手に浮かんでくる、考えたくない考えも、思い出したくない記憶も、不安や落ち込みや怒りや後悔なども、空の雲を見るように(見なくてもよいのですが)、ただ観察し放っておけば、やがて消え去ります。そのうちまた現れてきますが、再び観察し放っておけば、また消えていくのです。その繰り返しです。ただ観察し放っておくためのコツとして、お腹の底まで深く息を吸い、お腹の底からゆっくりと息を

吐く、その深くゆっくりとした空気の流れに意識を向けると良いと言われています。呼吸にフォーカスしながら、嫌な考えにも同時にフォーカスすることは難しいからです。ただし、向き不向きがありますので、呼吸に意識を向けると息が苦しくなる場合には、やらなくていいと思います。

＜意図的に、今この瞬間に、価値判断をすることなく、注意を向ける＞ことを続けていると、自分と世界との関係性が変化します。偶然の出来事が連鎖して、大切な人と出会ったり、有意義な環境に辿り着いたりといった不思議は、大なり小なり、よく経験する所です(ホケカンだより R1.7)。マインドフルに生活していると、このような連鎖の力の導きが起こりやすくなるとも言われています。

参考文献：

H29 年度ホケカンだより【901】 大森美湖 ストレス軽減法「マインドフルネス」のすすめ
ホケカンだよりII R1.7 濱中寛之 偶然を引きよせる力