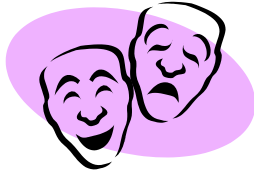


# 心のひずみを直視せよ

Turn And Face the strain

永田円了



心のひずみとは、心の偏りであり、心の老化現象のことである。現在、心の病い・うつ病で悩んでいる人は、日本国内で推定 100 万人いるといわれる。患者の多くは、薬漬けにされ、直すはずの薬の副作用で二重の苦しみを負う現状を見る（NHK スペシャル 2009年2月）。

心の問題は、きちんと心の問題として捉える必要がある。薬はあくまで補助的なものであるべきであろう。人は日々の愉楽と安逸の中で、自分が腐食し、生の力を失っていくのに気づかない。また往々にして、日常という惰性的時空の中で自分を埋没させ、記憶を平坦化させていることにも、気づかないでいる。

## 1年が、年々速く感じる

年を重ねるごとに、なんでこんなにも年月が速く過ぎ去っていくのだろうか。30代の年月と40代を比べると確実に40代が速かった。50代はもっと速かった。じゃあ、60代、70代はもっと加速度を増すのか。



若い頃、いやもっと遊んで、日暮れまで遊びほうけていた子供のころ、一日はかくも変化に富み、面白く、あっという間に過ぎ去った。また逆に、お正月が待ち遠しい童子の目には、1年の時間はかくも遅く時を刻んだ。1年という時間は全ての人に等しく時を刻んでいるはずなのに、どうして速く感じたり遅く感じたりするのだろうか。

## 空虚な1年は速く感じ、内容豊富な1年は遅く感じる

トーマス・マン著『魔の山』の一節にその答えが物語られている。「一瞬、一時間などという場合には、単調とか空虚とかは、時間を引き延ばして“退屈なもの”にするかもしれないが、大きな時間量、例えば、一年間という場合には、空虚や単調はかえって時間を短縮させ、無に等しいものに消失させてしまう」

「その反対に、内容豊富で面白いものだ、1時間や1日ぐらいなら、それを短縮し、飛翔させもしようが、大きな時間量だとその歩みに、幅、重さ、厚さを与えるから、事件の多い歳月は、風に吹き飛ばされるような、貧弱で重みのない歳月よりも、経過することが遅い」



## 人の老いを恐れず、ただ“心の老い”を恐る（中国の諺）

心の老いに対処する手立てはあるのか。あります！非日常のエネルギーに生を与えることである。非日常とは、何か面白いこと、ワクワクすること、意外なことを体験することである。年を経るに従って、いや若くても、リスクを極端に嫌い、石橋を叩いてわたることのみを生活習慣にすると、人は空虚な日常の中に埋没してしまう。若くても心の老いが充満している人は多くいる。

## 晴れと曇（け）

民俗学では、非日常を“晴れ”、日常を“曇（け）”と呼ぶ。日頃、目の前の日常のみを惰性的に生きると、エネルギーが枯渇する。そのことを“曇枯れ（けがれ）”と呼ぶのである。日常という「井戸」のみから水をくみ上げ続けた結果、当然のことながら井戸は涸れる。涸れないようにするためには、非日常の「井戸」からも、水をくみ上げる必要がある。

要は、空虚になりがちな日常の中に、何か変化をもつことである。それは、ある時には、年に1度のお祭りであったり、旅行、それも一人旅がいい。団体旅行は日常がただ移動するだけだから。

## 心のひずみをチェック

さて、あなたの心は今どういう状態ですか。1年が以前より短く感じてきていませんか。もしそのように感じ始めたなら、心の部屋の大掃除が必要かもしれません。映画『おくりびと』の冒頭、本木雅弘は言います - 「子供の頃感じた冬は、こんなに寒くなかった」と。子供の頃の心には、冬は楽しいことがいっぱいあったはず。お正月、おひな様、雪合戦、スキーなど、“晴れ”のエネルギーが生き生きと躍動していたはずで

