

### 3 「思い通り」にいかない時、人間はどうする？

人間は、誰しも自分の「思い通り」になればいいと考え、そうなるように努力して生きています。しかし、世の中の出来事を（すべて）自分の都合の良いように解釈し、判断をねじ曲げる人も多いものです。

かつて、フロイト（一八五六―一九三九、オーストリアレイギリス）は「防衛機制」という人間の本性を明らかにしました。彼の理論によると、不安や「悩み」などを抱えた時、人間は自分の行為を正当化する方向に走りやすいと言うのです。有名な「キツネとブドウ」の話もそのひとつです。キツネがブドウを食べようとしますが、キツネはなかなかブドウに手が届きません。何度も何度もブドウを食べようと試みるのですが、その度に失敗します。するとキツネは「きっとあのブドウはすっぱいに違いない。だから食べなくてよかった」と言い、ブドウ棚をあとにするのですが、これと同じようなことを私たちは無意識のうちに行っているのです。

例えば、駅の立ち食いソバ屋で天ぷらソバを食べていたとしましょう。食べている最中、うっかりしてソバの上ののっていた天ぷらを床に落してしまった時、自分に対して悔しい思いをする人もいるでしょう。しかし、自分で天ぷらを落としたのに「天ぷらのせ方が悪いから落としたんだ！」と、店員に文句を言う人もいるかも知れません。

ジャンケンで何かを決めようとしている時、勝つ自信があったのに負けてしまった……なんてことがよくありますね。その時、いさぎよく負けを認める人もいれば、「今の後出しだよ！」と文句を言う人、「一回勝負なんて誰も言っていなかった！」とシステムにクレームをつける人など、いろいろな正当化があらわれます。

コンピュータの操作に苦しんでいる人が、「このコンピュータは（自分の）言うことを聞いてくれない！」と擬人化して文句をつけたり、「昔はコンピュータなんてなくても仕事はできたんだ！」と過去を正当化したり、ものすごく作業に時間がかかったのに「私はコンピュータを使わなくても、これだけ仕事ができている。コンピュータを使っている奴らと同じだけ、仕事をこなしている」と自慢したり、様々な言い訳にも似た正当化が展開されます。

これがフロイトの理論だと思われると困るのですが、みなさんの身の周りで見られることを例に挙げれば、こんな感じで説明がきます。この防衛機制も、時には人間関係を壊す要因となります。「あいつは、いつも自分に都合良く解釈してばかりいる」と、人間性を疑われることも考えられます。注意しましょう。

## 第2章 理想と現実のはざま

### 1 ストレスを克服する以前に問題がある？

ストレスに対処することを「コーピング」と言います。ストレスが続くと精神活動への支障を来す恐れがあります。ですから、ストレスに直面したり「悩み」が発見された時、積極的にその状況から早目に回避しないとノイローゼに陥りやすくなってしまいます。

さて、どうすればストレスを克服することができるのか、今までの説明の中で答えになる部分はいくつか出てきていますが、改めて考えていくことにしましょう。

ストレスの克服とは、すなわち「ストレスの原因を知る」ことに他なりません。そもそも、ストレスや「悩み」の原因を知っていれば、ストレスを感じたり「悩み」を抱くことなど有り得ないのです。しかし、実際にストレスや「悩み」があらわれてくる以上、「それらの原因を調べなさい！」と言ってしまっても酷かも知れませんか。そこで、私たち人間の生活にとって基本的な要素から、その「原因」を別の角度から考えていきたいと思えます。

最近、子供たちが「キレル」という言葉を用い、ストレスや「悩み」の状況を表現することも多くなっています。何で「キレル」のか、その理由を考えて生きている子供がこの世にどれだけいるでしょうか？ 子供だけでなく、すべての人間は「キレル」要素を持っているのです。言い換えると、すべての人間は必ず「キレル」のです。あなたにも、そのような経験があるはずです。

人間をキレないようにするためには、世の中が必ずしも自分の「思い通り」にはならないということ、子供のうちに植え付けておけばよいのです。人間は、子供の頃——おおよそ三歳くらいで「反抗期」を迎えるといえます。ここで子供は、はじめて親や大人たちの躰や教育方針に対して反抗するのです。ただし、この反抗はすぐに押さえつけられてしまいます。さらに、思春期を迎えた頃にも「反抗期」がやってきます。これを「第二反抗期」というのですが、親が自分を子供扱った時や、テレビを観ている時に親から「早く勉強しなさい」などと言われた時に腹を立てるといった特徴がみられます。こういう経験を通して、世の中が必ずしも自分の「思い通り」にはならないという気持ちが芽生えてきます。この気持ちさえあればキレにくい人間になれるはずです。

しかし、こういう経験をしない人も実際には存在します。その数は、これからもっと増えるのではないのでしょうか。その理由として、家庭円満と「子供を叱らない」ことを同一視している親が多いことが挙げられます。子供に嫌われるのを極端に恐れている親が多く、子供がすることに無干渉でいることも多いようです。しかし、子供よりも大人のほうが世の中の価値観を判断する能力に長けているはずですから、子供が悪いことをしたら叱り、良いことをしたら誉めることを怠らないようにしなければなりません。

また、子供の望むことをすべてかなえてあげてしまう親もいますが、これもキレやすい子供を作り上げる要因のひとつだと言えます。例えば、オモチャ屋さんの前で「あれが欲しい、これが欲しい！」と泣き叫びさえすれば何でも買ってもらえる、と子供に思わせてはダメなのです。子供に我慢を覚えさせると同時に、(何度も言っていることですが)世の中が必ずしも自分の「思い通り」にはならないという気持ちを芽生えさせることが大事なのです。「どうしてもオモチャが欲しかったら、自分で小遣いを貯めて買いなさい！」というように、自分の力でできる範囲のことをさせるように仕向けなければならぬわけです。

しかし、そのような状況に逆行する社会の動きが出てきているのも事実です。今の若者たちは、テレビゲームをはじめとするコンピュータゲーム全盛の時代に生まれているわけですが、今のゲームは自分の「思い通り」に状況設定を変えられるものもありますし、気に入らなかつたら「リセットボタン」を押してやり直すこともできます。何度失敗しても、この「リセットボタン」で元通りになるわけです。リセット——すなわち「最初からやり直し」しようとするのです。そういう便利な装置があると、「気に入らなかつたら途中でリセット」という姿勢を日常生活にまで持ち込もうとし始めます。日常生活では、何かトラブルが発生しても「リセットボタン」を押すことができない……。押すことができないのではなく、「リセットボタン」そのものが存在しない……。だから面倒なことが起こります。ある若者は、きちんとした企業に就職したのに、学生気分が抜けず、親にも怒られたことがないのに上司にはガンガン怒られることに耐えられなくなり、また、仕事も入社前のイメージとは懸け離れているため「リセットボタン」を押してやり直そうと思ったのですが、そんな装置はあるはずがありません。結局、この若者はその企業を退職していったのですが、自分の「思い通り」にならないとすぐリセットしたがる若者が増えていることだけは事実です。

また最近では、自分にとって都合の良いシーンをセーブ(保存)し、何か予期せぬ事態に陥りそうになった時に、そのデータを再び読み込む(リロードする)というゲームの進行方法もあります。「リセット願望」に加えて「リロード願望」も、注意すべき行動パターンだと言えます。

「頼りグセ」のついた人間が「リセットボタン」をすぐ押したがるようになってきているのは、ストレスや「悩み」がいつまでたっても解消しないのも当然の話です。自分自身が「間違った知識」「正しくない努力」に陥っていることさえ気付けば、とりあえず最悪の事態は回避できるのですが……。ストレス対処法を考える前に、現代人が陥りがちな誤解の指摘をしておくのが先なのかも知れません。