人事コンサルタント　本田　有明

いたずら好きな妖精のしわざ？

三谷幸喜さんのおもしろいエッセイを読んだ。映画の作風と同様に、いつもユーモラスな雰囲気を漂わせている三谷さんだが、御年57歳。最近物忘れがかなり激しくなったのだそうだ。とはいえ、物忘れの三大アイテムが眼鏡、財布、携帯電話と聞くと、いずこも同じなんとやらで、ちょっと安心してしまう。

おもしろいのは、それらを探しまわったあげく「あ、見っけ」となる場所だ。朝起きたら眼鏡が見当たらないなんてことは誰にでもあるが、たいてい洗面台とかテレビの近くで見つかる。しかし三谷さんの場合は、トイレの便座のわきの、トイレットペーパーの庇の上とか、冷蔵庫の製氷機の受け皿とか、本人もびっくりの場所がよくある。ふつうに心当たりの場所を探してもなかなか「あ、見っけ」とはならないのだ。

そんなことが続くと、ユーモア脚本作家とはいえ、さすがに笑ってばかりはいられない。頭にくることもある。

ということで、一計を案じた。わが家にはいたずら好きな妖精がいて、自分があわてふためく姿を見たくて隠している。そう思ってみることにした。三大アイテムがいっせいに消えたときは、妖精との知恵比べだ。

「やりやがったな」と彼女（？）の挑戦を受け、自分ではなく、いたずら好きな妖精が隠しそうな所を調べてみる。「忙しいときに妖精の遊びに付き合うのは多少イラつくが、自分の不甲斐なさに対する苛立ちよりは、ストレスが少ない」そうだ（朝日新聞９月13日夕刊『三谷幸喜のありふれた生活』より）。

なるほど。自分の失態を客観視して妖精と競い合う。この人らしい発想だと感心した。

自分ライブ中継のすすめ

人の悩み方にはいくつかあって、悩み事をきちんと対象化して悩んでいる限り、メンタルに深刻な不調をきたすことはまずない。問題なのは、うじうじと悩む自分自身に矛先を向けること。つまり悩む自分に悩むという状態だ。蛇が自分のしっぽを追いかけるような堂々めぐりになって、ストレスがつのる。

そういうときの私のお勧めは「自分ライブ中継」だ。落ち込みかけている自分を対象化し、ユーモラスに実況中継をしてみる。古舘伊知郎さんのような口調で。

「おおっと、本田くんは柄にもなく悩みのどつぼにはまりかけているようです。『うつむくな、視線を上げてみよ』と、人にはえらそうに言いながら、人生の大海原でいま座礁しかけています。さあ、このピンチをどう切り抜けるのか。まさに注目の大一番です」

人から悩み相談を受けたときなど、実際にこれを演じてみせる。

クスッと笑われた後、「そんなことやってる元気があれば、悩んだりしませんよ」と言われる。そのとおりだと思う。だからこそ、ちょっとだけ頑張ってみるのだ。

楽しい気分になりたければ笑顔をつくってみればよいといわれる。笑顔になれば、笑顔にふさわしい気分が後から生まれてくる。

それと同じことで、第三者の視点に立って楽しげに自分ライブ中継をしてみる。そうすること自体に少々エネルギーを要するのは確かだが、やってみると、ふんわり笑顔になれる。コツをつかめばそのうち習慣化できる。

一度試してみていただきたい。憂い顔がやわらぎ、「そんなに大した悩みでもないかな」という気持ちの余裕が生まれてくるはずだ。