

## 「ストレス社会」を救うもの

上うえ廣ひろ榮えい治じ

先月号で、「日本人は笑わなくなった」と書きました。それだけ現代社会はストレスが多くなっているのではないかと気になって、少し調べてみました。すると、今年四月の信濃毎日新聞にそのものズバリ、「笑わな  
い人はストレスが大きい」という見出しの記事がありました。

長野県世論調査協会と埼玉県立大学が佐久市（長野県）と五所川原市（青森県）の二市で実施した「心の健康と生活」調査で、「日頃あまり笑わない人ほどストレスを感じる傾向が強い」という結果が出たというのです。ちなみに、佐久市の場合、前年に比べて「あまり笑っていない」と答えた人のうち、四八パーセントの人が、ここ一か月の間にストレスや悩みが「大いにある」と答えたのに対して、「よく笑っている」人のうち、ストレスや悩みが「大いにある」という人は一八パーセントにすぎませんでした。どうやら、「笑い」と「ストレス」は反比例の関係にあるらしいのです。

それにしても、どれほどの人が日頃からストレスを感じているのでしょうか。ちょうど二年前に、読売新聞が行なった全国世論調査では、およそ三人に一人が、「自分の心の健康に不安がある」と答えています。

どのような不安かといえば、強いストレスを感じて気分がひどく落ち込んだり、何事にも興味を持てなく

なったりすることがあるというのですから、うつ病の一步手前の重症です。そんな人たちが、三十歳代では三八パーセント、二十歳代と四十歳代で、ともに三二パーセントにもほっているのです。

しかも驚いたことに、全体の六八パーセントの人が、「最近、ストレスを感じることもある」と答えています。特に四十歳代では八二パーセント、三十歳代では八一パーセントと、働き盛りの八割以上が、なんらかのストレスを抱えているのです。

まるでストレスを感じるのが当たり前であるかのような「ストレス社会」です。私には、この状況がとても心配なのです。なぜなら私は、心と体が健全で、今日一日の営えい為に満足している人は、ストレスを感じることはないと思じているからです。

ところが、この社会のほとんどの人が、ストレスを感じて生きているようなのです。つまり、ほとんどの人が、心と体の健康を損ない、日々の営みに不満足で、将来を不安に思っているということなのです。これは異常な事態というほかありません。

では、何がこれほど多くの人々にストレスを与えているのでしょうか。「健康不安」「仕事の忙しさ」「経済的な問題」「人間関係」、これらがどの調査にも共通するストレスの原因です。

まず、「健康不安」がストレスの原因になっていること自体が、私には不思議でなりません。なぜなら、健康に不安があるなら、しかるべきところで診察を受け、必要とあれば治療をし、日々の生活を正せばよいだけのことだからです。心配や不安が昂じてストレスになっているとしたら、ただ、そうした「為なすべきこと」をしないで行っているからにすぎません。

「仕事の忙しさ」がストレスになっているという人もまた、同じように「為すべきこと」をしないで行っているからくる不安が、その主な原因になっているのではないかと思われます。

このケースでは、例えば、次のような状況が考えられます。仕事に喜びを感じられない。だから、しなければならぬことが手につかない。そのため、ますます仕事が溜まる。その結果、自分はそれを処理しきれないのではないかと、心配や不安が募り、焦りが生まれ、それがストレスとなっていく……。

もし、自分の仕事が好きで、意欲的に仕事に取り組んでいるとしたら、忙しさは生き甲斐にもなるはず。仕事の手順ややり方に工夫をこらせば、忙しさを緩和することもできるでしょう。すなわち「喜働」を実践しているかぎり、ストレスとは無縁なのです。

三番目の「経済的な問題」とは、収入や家計についての苦労や不安のことでしょう。このストレスは金銭を至上とする人ほど深刻です。逆に言えば、金銭以上に大切なものが見つかれば、ストレスを緩和することができます。逆にはずす。

たとえ今、経済的に苦しくても、「苦難」の時こそ、自分の生活や仕事のあり方を見つめ直し改善するチャンスです。現状が苦しいからこそ、何を大切にして、どのように生きるべきかという、根本的な問題に対峙たいじできるのです。生活の無駄を排し、足るを知って、明るく力強く今を生き、未来に向かって歩を進める。そうすれば、必ず「福門」は開けます。

ストレスの原因の中で、最も普遍的なものが「人間関係」の葛藤です。だからこそ、より善い人間関係を築くことが、我が会の中心的な実践課題であるのです。

すなわち、実践倫理的な発想に立てば、健康上の心配も、仕事の忙しさも、経済的な不安も、人間関係の葛藤も、いずれのストレスの原因も、みな自分でなんとかできることであり、自分でなんとかしなければならぬことなのです。為すべきことをしない、できないというのは、その人間が自立できていないということに他なりません。

自立できていない人間は、自分を信じる事ができません。そこで、ことあるごとに不安になったり、他人と自分を引き比べて、めげたり落ち込んだりすることになるのです。

私たちの多くは、思春期に、自我を確立しようとして悩んで来たはずです。人と自分を比べて、劣等感を抱いたこともあるでしょう。

しかし、やがて人と自分を比べる事の愚かさに気付きます。自分のできることを、自分なりにやっていることが自立であると悟ります。そして、自分が自分であることを受け入れます。その瞬間こそ、私たちが本当の大人になった瞬間だったのです。

ストレスは、自分を信じる事ができないことから生じます。自信がないから、過去を悔い、未来に不安を抱きます。しかし、過去を悔いても、今が変わるわけではありません。未来を心配しても、問題が解決するわけではありません。

そんな「心の無駄」は直ちに排して、自分なりに、今、自分ができることを一所懸命にする。そして、今日一日、努力を尽くしたことに満足する。それが唯一のストレス解消法です。

こう考えてくると、「愛和」も「現実大肯定」も「上機嫌の実践」も、実践倫理の説くところは、すべてストレスの対極にあるものばかりです。とすると、「ストレス社会」を救うもの、それこそが実践倫理なのだ、とあらためて確信した次第です。

