

『中年期のこころ模様』 伊藤 明著 (二)

六 トリプルコラム法

ストレスに弱い「こころのくせ」を修正するための効率的な方法は、ノートを利用する方法です。

これから紹介するのは、トリプルコラム法とよばれます。

まず横書きの大学ノートを用意して、これを図のように三つに分けます。

図表8

イヤな気分・落ち込み	「こころのくせ」 (番号)	合理的な反論
月/日		

一、最初の四文左の欄には出来事と反応

左の欄にはイヤな気分になった時や、落ち込んだ時の出来事と、その時の自分の気持ちの反応を簡潔に書きます(特に気持ちの反応は必ず書くようにします)。

たとえば、人事異動で同年齢の同僚が役付きになったことを知ってゆううつになったAさんは、「同僚のBに先を越された。自分は負けたんだと感じ、自分が情けなくてダメ人間のような気がする。」と書きました。

二、中央の欄には「こころのくせ」を分類

次に、自分のこころの反応が、前回述べた「こころのくせ」(図表7)の五項目のうちどれか(複数でもよい)に当てはまっていないかを考え、中央の欄にそれを書きます。これは番号でもかまいません。

Aさんの例では、まず①人との比較・競争、それに④「悪い方向ばかりに考えてしまう」

の「一つの悪いことにこだわってしまう」という「こころのくせ」にあてはまっていることがわかります。

この中央の欄を埋める作業によって、自分がどっぷりつかっている落ち込んだ気分から少し抜け出して、それを対象化し批判的に考えることができるようになりました。

表の五項目の「こころのくせ」ですべての「くせ」が尽くされているわけではないので、人によっては自分がはまりやすい「くせ」を新しい項目として作ってもよいと思います（たとえば「他人の顔色を見て人の心を先読みしてしまう」など）。しかし項目があまり多くするのはよくありません。せいぜい七項目までにするのがよいと思います。

以上の二つの欄を埋めることは、自分の「ストレスに弱いこころのくせ」が作用してくる、まさにその現場をつかまえ、自覚することに相当します。

中央の欄に登場する回数が多い項目が、つまり自分がはまり込みやすい「こころのくせ」ということになります。落ち込んでいる時に、自分がどんな「こころのくせ」にはまり込んでいるかを自覚できるだけでも、そこから抜け出すには非常に大きな意味をもっているのです。

三、右の欄には合理的な反論

これだけでもかなりの効果があるのですが、これをさらに確実にするためには、もう一歩踏み出すほうがよいでしょう。落ち込みやすい、ストレスに弱い反応でなく、前向きのも、理性的で現実的な考え方を身につけるのです。

そのためにあるのがノートの右端の欄です。ここには左の欄の「こころのくせ」に支配され感情に振り回された初めの反応に対して、冷静になって理性的で適応的な反論を書きます。

この反論を書くのには少し努力がいります。というのは左端の感情的な反応は自分に一番なじんだもので、意識しなくても自動的に出て来てしまうのに対して、ここに書く反論は、いわば頭の中で考えた理屈であり、自分の気持ちにまだぴたりとはこないものだからです。何かよそよそしい感じがあるのは当然です。しかしこれは合理的に考えたものですから、感情的な初めの反応より、現実在即した前向きの考えであるはずで

これが大切なのは、物事を視点を変えて別の側面から見るという点にあります。Aさんの例では、「人の価値は競争で決まるわけではなく、元来順序付けられないものなのだ。こういうことでゆううつになるのは自分が比較・競争にこだわっているからだ。その結果、自分のよい所を見られなくなっていた。自分は自分。マイペースでやっつけよう」と書いたのです。

反論はほかの欄を埋めると同時に書けるとは限りません。このノートを書くときには、イヤな気分だったり、ゆううつな感じに支配されていることが多いはずなので、すぐに理

性的な反論を考えるのは無理かも知れません。すぐに反論が書けなければ、時間が経ってから（たとえば翌日）書いても結構です。ただその場合でも、中央の欄はできるだけ同時に埋めるようにして下さい。

このようにして何回も繰り返しノートをつけていると、だんだん右端の理性的な反論のほうで自分にとって親しく感じてくるはずですよ。というのもこの反論のように考えるほうが、自分にとって楽になるからです。

このノートをつけることによって、暗く落ち込んだ気分からさつと抜け出せたという経験を一度でもすると、以前と比較にならないほど楽になりますので、急速に新しい考え方が身についてくることもあります。落ち込みの回数も減り、たとえ落ち込んだとしても早く立ち直ることができるようになります。

◆ 少しの努力で大きな効果

私の経験ではこの方法を始めてから、早い人では一、二週間ぐらいで効果が現れはじめ、一カ月ほどで落ち込みの回数がかなり減り、回復が早くなってきました。しかし確実に学習が身につく効果がしつかりあらわれるには、やはり二、三カ月はかかると思います。よいと思います。

患者さんにこの方法を実行してもらうにあたって、私は診察のときにノートを見ながら「こころのくせ」の種類や反論の内容を、患者さんといっしょに考えることにしています。

この方法は特別に診察が必要なわけではなく一人でもできますので、みなさんも試みられてはいかがでしょうか。少しの努力でかなりの効果があがると思います。

◆ 視覚刺激を使う

ここに述べたノートを使うトリプルコラム法は、実行すれば効果はあがりやすいのですが、ノートをつけるのが面倒でできないという人が多いようです。そんな人に有効なのは、「こころのくせ」の表を、自分で目につきやすいところに貼ってチェックできるようにすることです。

視覚的な刺激はけっこう効果的なものです。ときどきこれをながめて、ストレスに弱い「こころのくせ」にはまり込んでいないかを自分でチェックするわけです。いそがしい生活の中では、こういったことは取り紛れてしまって、ふと我に帰ったときには落ち込んで

いた、ということになりやすいものです。こんなときには、なぜ自分が暗くて落ち込んだ気持ちになっっているのかすら自覚できないことが多いのです。自覚できるようにするには、

目標になるのですが、これをするには、はまり込んだ気持ちをほかに転換させる必要があります。そのために、この表を見るなどという視覚的な刺激が有効になってきます。ただ、視覚刺激は「慣れ」ということがあり、目にはいつても見ていない、という状態になりかねないので、時々目新しくするのがコツです。

七 「口ぐせ」をチェック

前章ではノートを利用して「ストレスに弱いところのくせ」を修正する方法を紹介しました。今回はもう少し簡単で、誰でもできそうな方法を紹介しましょう。

口ぐせ法

これは言葉に注目する方法です。人の気分や感情を決定的に左右するのは、現実そのものというより、その現実をどうとらえるのか、それにどんな意味を与えるのかということなのです。これを表現しているものがまさに言葉なのです。人が物事を考えるときは、頭の中で言葉を使っています。このことを考え合わせても、言葉のもつ役割が大変大きいことは明らかです。

言葉のなかでも、特に感情や気分に大きな影響を与え人を落ち込ませやすい一群の言葉があります。これらの言葉はそれ自体が「ストレスに弱いところのくせ」の内容を表現しており、何げなくくり返し使っているうち、その言葉のもつ論理構造に知らず知らずからめ取られてしまうのです。

何げなく繰り返し使う言葉、すなわち「口ぐせ」に注目するこの方法を、私は「口ぐせ法」と呼んでいます。「口ぐせ」といっても必ずしも声に出すものばかりでなく、自分の頭の中で考えている言葉（これは内的言語といってもよいでしょう）も含めます。

では、具体的にどんな言葉が要注意なのかを検討してみましょう。

こんな言葉は要注意

①まず、「勝った・負けた」「最高・最低」「いちばん……」「トップ・ビリ」「人並み」「誰々より」などの比較の言葉です。

これらに共通するのは、自分と他人とを比較・競争させてその優劣を比べていることです。本来、ひとりの人間の価値は他人と比較できる性質のものではありません。競争できるのは、どれだけ速く走るかといった運動能力やどれだけ知識をつめ込めるかという記憶力、あるいは情報処理の能力など、ごく限定された範囲であり、勝ったからといってその人の人格としての価値が上がるわけでもありません。

ところがこのような言葉は、人をあたかも数直線上に「よいもの」から順に並べることができるような錯覚を与え、自分をもその世界にほうり込んでしまうという働きをもっているのです。

②「全く」「全然」「完璧」「完全に」「絶対に」「パーフェクト」「ゼロ」といった、全否定あるいは全か無かのパターンを表す言葉。

冷静な目でみると、世の中には「完全」「絶対」という言葉で表現できる極端なこと

がらはめつたにないものです。いわば白か黒かでなく、“グレーゾーン”が圧倒的に多いわけです。その中間的な色調の微妙な濃淡・グラデーションを読み取るのは、成熟した大人の大切な要件なのです。

しかもこれらの言葉は、感情によって思考を極端な方向に押し流し、現実を正しく冷静に評価しようとする芽を摘んでしまうのです。

③ 「くしななければならない」「くすべき」というもの。

これは義務感を表す言葉です。社会生活のなかで、ある種の義務は存在しますが、それには範囲と限度があるものなのです。義務感が過剰になると自分を責め立ててストレスに弱くなってしまいます。

④ 「私はもうだめだ」「世の中いつもこうだ」「他人というのはこんなもんだ」「どうせ私は…」といった言葉。

これらの言葉には悪いことを強調しそれに浸らせてしまう、あるいは悪い事態を一般化するはたらきがあります。とくに「どうせ私は…」という言葉は、自分の弱点に焦点をあててそれを固定化してしまい、よい点を見えなくするという作用もっています。

⑤ 「永久に」「永遠に」「未来ずっと」といった言葉は、未来に対する根拠のない決めつけを表すものです。

人の未来を断定することは誰にもできません。せいぜい確率的な予言ができるに留まるはずです。これは天気予報が確率表現になっているのと似たようなものです。「永遠にくだ」という決めつけは、現実とは違った誤った判断を導くことになりかねません。「私の病気は永遠によくならない気がする。だから死ぬしかない」という言葉を、「うつ」の患者さんの口からときどき耳にしますが、これは典型的な例といえます。

人の未来についての結論はつけられない、従って保留しておくという態度が正しいといえるでしょう。

「口ぐせ」のチェックを

言葉というものは、想像以上に強い力で私たちのこころを支配するものです。

ここに掲げた言葉は現実を正しく反映していないにもかかわらず、それを考えるだけで現実として正しいかのように感じさせ、その世界にはまり込ませてしまうのです。その結果、現実に対して偏った意味付けを与えてしまい、ひいては不適切な感情や誤った行動を引き起こすことになってしまうのです。

ですから、自分にこのような「口ぐせ」がないか、ぜひともチェックしてみてください。このような「口ぐせ」をもっている方は、ここに掲げた言葉は「できるだけ使わない、使うときには自覚して慎重に」という態度でのぞむ、さらには「ほかの言葉にいいかえることができないか」考えてみる、という構えがよいと思います。

これらの言葉は、感情的になった時に使いやすいものです。冷静な頭にかえって、「現実にはほんとうにそうなのか」検討してみることが大切なのです。

一言付け加えると、教育やしつけの場面で子どもたちに対してこのような言葉を無自覚的に使い続けるのは、子どもたちのところの中に「ストレスに弱いところのくせ」を育てて行く要因となりやすいので注意が必要です。

◆論理療法

認知療法の一つに論理療法というものがあります。この論理療法の創始者はアルバート・エリスという人です。これを紹介した日本の本として「自己変革の心理学」（伊藤順康 著 講談社現代新書）があります。私がここで述べた「口ぐせ法」を考えたときは、この論理療法については何も知らなかったのですが、この本を読んで認知の内容としての言葉に注目した発想はまとはずれでなかったな、と思って気をよくしたのを覚えていきます。

この本の中では、太宰治の「人間失格」の世界、あの魅惑的だが破壊へと人を引きずり込んで行くような悪魔的な文章の論理の分析があつて、目が覚めるようでたいへん面白いものです。興味のある人は読んでみられるとよいと思います。

アルバート・エリスと並ぶ認知療法の創始者は、アロン・T・ベックというアメリカの学者です。多くの論文と本を書き、優秀な研究者を育てています。彼の本で日本語に訳されているものもあります。アロン・T・ベック「認知療法——精神療法の新しい展開」（大野裕訳、岩崎学術出版社）。訳本ではいかめしいハードカバーの専門書のようにですが、原書は、ペンギンブックという一般向けの廉価版のペーパーバックにも入っています。このタイトルは、以下の通りです。

A. Beck *Cognitive Therapy And The Emotional Disorders* (Penguin Books)
また、もう一冊、一般向けの本が、同じシリーズに収められています。

A. Beck *Love Is Never Enough*(Penguin Books)
残念ながら、こちらは日本語に訳されていないようです。簡単に手に入りますので、英語に強いかたはトライしてみられたらいかがでしょう。

「正しい言葉づかいをしない」ということは、そのこと自体
いけないことであるばかりでなく、われわれの魂のなかに

ある種の害悪を植えつけるものだ。」

プラトン「パイドン」(北嶋 美雪訳)

八 価値観の修正——Aさんの場合

Aさんの場合

Aさんは四十一歳。昔風に言うところちょうど男の厄年にあたります。税務関係の会社に勤めていましたが、一年ほど前から気力が出ない、疲労感が強い、朝からだが重く起き出せない、仕事の能率が上がらないなどの症状が続いたため、他の病院で治療を受け長期の療養休暇を取っていました。

休みはじめた当初は気分的にも楽でしたが、家では薬をのむほかはゴロゴロするだけで、うつうつとした毎日。会社の同僚や家族、さらには世の中すべてから自分ひとりが取り残されてしまったという思い。

長男として親のめんどうもみていかなければならない、子どもの大学受験も迫っている。こんな大切な時に、会社にも出ていけない自分のふがいなさ、あせり。

自分がつくづくダメな人間に思えてくる。その苦しい思いを忘れようと昼間から酒を飲む生活。

そうするうちに肝臓を悪くして内科へ入院。退院後も気分はうつうつとして出勤もできず、禁じられた酒にもつい手を出してしまう。

Aさんが私の外来を受診されたのはそんなころでした。状態は「うつ」に間違いなく、それもかなり遷延（長期化）していました。表情は暗く、将来の明るい展望を何ひとつ見出せないという状態でした。

治療は薬の調節から始めましたが、このように遷延した例では薬による治療だけでは困難なので、考え方つまり「こころのくせ」を修正するために入院をすすめました。はじめは神経科での入院を強く拒否していましたが、自宅療養にも行きづまり、しぶしぶの入院となりました。

責任の重さにガク然

入院後、私との対話を通して次のことが明らかになりました。

Aさんは小児期から軽い歩行障害があって運動会が大嫌いだった。しかしそのハンディを勉強で克服してきた。成績は良かったが経済的な理由で大学進学をあきらめ、高卒後、現在の会社に就職。入社後は仕事でがんばり、いろいろな困難を切り抜けてきた。二十代前半で結婚、三十代はじめで家を購入。三十四歳から税理士をめざして猛勉強を開始。会社勤めをしながら毎日深夜まで受験勉強する生活を五年間続け、みごと合格。同じように税理士をめざしていた仲間はすべて途中で脱落し、資格を取ったのはAさん一人。

翌年上司が病で倒れ、Aさんは“三階級特進”の昇進。そのころでした、何か歯車がくるいはじめたのは。齢四十。

昇進後Aさんは仕事に邁進しますが、あるとき決算書類に自署し押印する責任の重さにガク然としてしまう。それ以降、強い疲労感を感じるようになり、前述のような状態に陥り出勤できなくなっていました。

曲がり角の四十歳

Aさんは歩行障害を克服するために、若いころ登山を趣味にしていました。仲間といっしょにけわしい山を征服することは大きな喜びでした。

「あの頃は頂上をめざすこと以外は全く頭になかった。頂上に立ったときの達成感、爽快感は他の何ものとも較べられないものだった。ところが三十代になると足の具合が悪くなり、医者から無理な登山を禁じられ、ぶつりやめた。頂上に登れないならやめたほうがましと思ったから。」

Aさんの話をじっくり聞いてみると、誠実さ、生ませめさとともに「負けるものか」という強烈な競争意識が根底にあることに気づきます。コンプレックスをはねかえすためのがんばり、高い目標に向かって努力を持続させていく強い意志の力。それは登山のエピソードや五年がかりで税理士試験をみごとパスしたことによくあらわれています。

Aさんの二十代、三十代は、頑張りの成果が花開いた時期といえるでしょう。では四十歳になってあらわれた「うつ」をどう考えたらよいのでしょうか。

五年間没頭した税理士試験にパスし目標がなくなってしまうからでしょうか？ それもあるかも知れませんが、それだけではないと思います。若いころは、「目標に向かって努力すれば必ず達成できる」という信念でがんばり続け、大きな成果を手に入れる事ができました。ところが四十歳になったAさんと、彼をとりまく状況には、それがあてはまらなくなっていたのではないのでしょうか。

ライフサイクルの章でお話したように、中年期になると自分を取り囲む環境が知らず知らずのうちに変わってきており、若いころと同じような、体力にものをいわせて課題をこなして行くというやり方は、うまく働いていかなくなります。

第一に、そのような体力はもうなくなっています。第二には、中年期に直面する問題は若いときのものとは性質が違ってきているといえます。一つの価値観で割り切れるものは少なくなり、いくつもの互いに矛盾する問題の間の微妙なバランスを探り当てるという性質のものが増えてきます。こういった問題には、「がむしゃらにやる」という態度よりは複眼的な視野によって、適切な調節をおこなうという知恵が求められるのです。「がんばればがんばるだけ報われる」という時期は過ぎ去ろうとしているのです。

Aさんは、考え方の方向をかえなければならぬ時期にさしかかっていたと言えるでし

よう。

「低く低く」

入院中、Aさんには自らの価値観の根底にあるものを再検討してもらいました。これは「こころのくせ」の修正の練習をもらうということになりました。

言うのは簡単ですが決して平坦な経過をたどったのではなく、時には落ち込み、時にはあまり込むということをくり返しながら、徐々に回復に向かいました。

また、対話による治療だけでなく、適度な運動をしたりデイケアに参加してもらうなかでレクリエーションを楽しんだり趣味を見つけたり、職場とは違うゆったりとした時間を過ごすことを覚えてもらっています。

回復後、Aさんと交わした登山の話は印象深いものでした。

「若いころの登山は頂上に立つことしか頭になかった。そのためにはどんな苦しいことでもできる自信があった。足が悪くなり無理な登山を止められて山からいっさい手を引いてしまったが、体調がよくなったらまた登山をはじめようと思っている。ただ今度は低い山でいい、まわりの豊かな自然に目をやりそれを楽しみながら体に負担をかけない範囲でやろうと思う」

その後Aさんは会社を辞められ、開業して順調にすごしておられます。

◆「後悔しないため」の「1」の試み

なにか岐路に立たされていて、右か左かどちらかに行かなければならないけれど迷っている人に対してアドバイスをするとき、私は後悔しない方法として、次のような提案をしています。

まず行くべき道（それを進路AとBということにする）のそれぞれについて、それを選んだ場合の利点（メリット）と欠点（デメリット）を、一覧表としてノートにリストアップしてみる。

次に、今の時点で自分が得ている情報や現在の自分の考えからして、そのリストのどの点を重要なものとして取り上げるのかを決める（つまりは順序づけをすることになる）。

進路AとBについて右のこのことを行い、現在の段階での自分の選択を考えることにする。この判断はあくまで現在の段階での、ということがポイントです。新しい情報が入ってきたり自分の判断基準が変わったりすれば、この判断が変わってくるのは当然です。

この現時点での判断をその理由とともにノートに記録しておく。この理由はできるだけ

しっかり書いておく。迷いがあるときには迷いをそのまま書いて、しかもどちらかを選ばなければならぬ場合は、その理由も書いておく。

そしてこのノートを将来の自分のために保存しておくわけです。時間が経ち、自分の選択がはたして正しかったのか、間違っていたのでは、と感じるときは必ずくるものですが、このノートを読むと、判断の時点にたちもどることができます。

後から考えれば間違っていたとはつきり分かることでも、判断したときにわかっているということは、多いものです。この記録があれば、判断のどの部分が間違っていたか、あるいはその時の判断は正しかったが、事態が予想と違った方へ展開していったなどということを分析することができ、今後に生かすことができます。これは後悔するということとははつきり違い、それを将来に生かせるという点で前向きな姿勢だということができるといえるでしょう。

「過ぎてかえらぬ不幸をくやむのは

更に不幸を招く近道だ」

「オセロウ」(菅 泰男訳)

九 禅的なこと

禅の話

診察室で患者さんと話していると「心配なこと、イヤなことを忘れる方法はないのでしょうか」とよくたずねられます。本章ではこの問題についてお話しようと思います。

もう二十年以上も前ですが、高校生時代に、私は教師に連れられ、一夜、曹洞宗の禅寺で座禅したことがありました。その時の住職のお話しは座禅の心得についてのものですが、非常に印象深いものでした。

住職の話はこういうものです。

座禅をしているときさまざまな想い（雑念）が次から次へと湧いてくる。

これはちよとど、コップに汲んだ濁り水の底からアワが湧き上がってくるようなものだ。湧き上がってくる雑念にとられれずそのまま放っておく、次から次へと湧いてくるが、すべて放っておくこととする。すると、まるで濁り水の泥がコップの底に沈み、上の水が澄んでくるようにこころの中が澄んでくる、というものです。

私はみなさんに座禅の修行をすすめているわけではありません（それもいいかも知れませんが）。ただこの話はいへん含蓄が深いように思いますので、これをめぐって考えてみます。

「思ひつく」のイメージ

人が「何か」について考え始めるときのことを想像してみましょう。

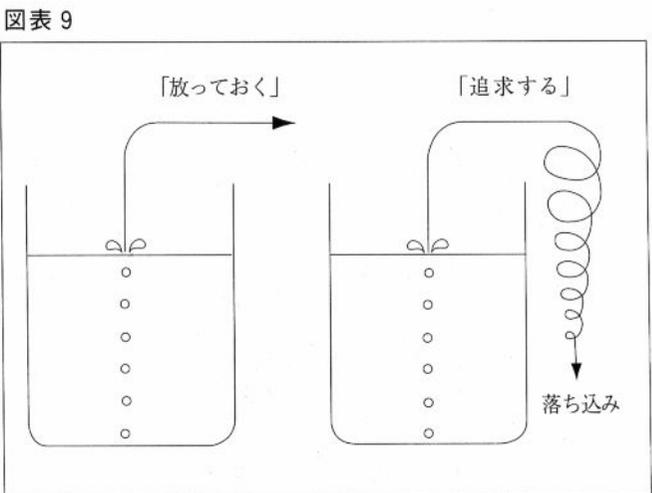
それはまず「思いつく」ことからはじまります。たとえば、道を歩いているとき、仕事の手を休めてボンヤリと窓の外を眺めているときなど、突然パツと何かが思い浮かぶ。それは何か素晴らしいアイデアかもしれないし、昔の恥ずかしいイヤな思い出であるかも知れません。こういうことは私たちの日常生活の中ではしばしばあります。

この「思いつく」ということは突然のことであり、内容の予想が全くつかないというのが特徴です。

これは先ほどのコップに汲んだ水のアワのたとえに似ています（図表9）。コップの底からアワは次々と湧き出でてきて、水面でパチンとはじける。はじけたときが何かを思いついた時で、本人の意思に関係なく不意に次々とはじける。その内容ははじけるまで予想がつかないわけですが、おおむね本人が気になること、心配なことである場合が多いものです。

こうなるとその話題についてあれこれ考えをめぐらし追求し始め、その結果不安で眠れ

なくなったり気分が減入って落ち込んでしまうことになります。ここで心配ごとを「追求する」ことは、「思いつく」こととは全く別のプロセスだということに注意していただきたいと思えます。



「追求せずに放っておく」

もうすんでしまった過去のイヤなこと、あるいは将来待ちうけていると予想される心配ごと。人は必ずこういったものをいくつかもっているものです。

しかし物事には考えるべきタイミングというものがあり、適当でないときに考えても何の結論も出せず、気持ちだけが暗く沈んでしまうことがあります。過去のイヤなことを考えるのは後悔につながりますし、逆にあまり遠い将来について何か結論を引き出そうとしてもそれは無理な話です。

こんな場合、追求しないで放っておく、何か結論を出そうとせず放っておくことが正解であるように思えます。

ここで注目していただきたいのは、イヤなこと、心配事を忘れようとするのではなく、あくまで結論をだそうとせず「放っておく」構えでいくという点です。そうすれば知らず知らずのうちに忘れていくことになるのです。

「心配事を忘れよう」とするのは考えてみればひどく矛盾した話です。忘れようと思えること自体、それについて考えていることなのですから。忘れるために何かに熱中する人もいますが、これもあまり良い方法とはいえません。気分転換の方法をもつという点では良

いのですが、他のことに熱中しないと忘れられないのならば、熱中から醒めた時には、また思い出すということになりかねませんから。

つまり水のアワのように偶然に思い浮かぶことについては意志によってコントロールできないけれど、思いついたテーマについて、それを追求して考えるべきかどうかは自分の意志によってコントロールが可能で、考えるに値しないことは追求しないで放っておくとだんだん忘れて行くということです。

ただ、「追求しないで放っておく」ということはすぐにできるようになるものではなく、いくらかの練習が必要です。これは簡単なことではありません（何しろ話題は気にかかることが多いのですから）が、それほど難しいというものではありません。とくに「放っておく」ということがうまくできて悩まずにすんだ経験を一回でも味わうと、その後は比較的容易にできるようになるものです。

患者さんにこのような説明をして「放っておく」練習をしてもらった例では、一カ月程度でかなりの効果がでてくる場合もよくあります。

また私の身近におられるドクターに話を聞いてみると、ほとんどの方が似たような経験をもっておられます。職業柄ドクターはこのような技術を身につけていないと、次々とやってくるストレスを乗り越えていけないということだと思います。

私たち凡人には禅の悟りの境地は想像もつきませんが、ストレスの多い私たちの日々の生活に、座禅の知識を応用していくのは非常に有益だということがわかります。

◆楽観主義でゆく

私がかねがね、物事には考えるべき適当なタイミングがある、と考えています。将来のことで心配事があっても、現在の時点で何もすることがなければそのまま放っておく。結論を出さずに放っておくことにするのです。時間が経って、対処しなければならなくなったら改めて考えるということです。

いま何か対策をとることができるなら、できる範囲ですることはいいのですが、その対策にも限度はあり、そのことで心配が解消するということはないものです。心配事を際限なく考えていると気が滅入って来ってしまうことになるものです。

このようにならないためには、ある種の楽観主義でいくということが大事です。つまり今の時点でできることをしてしまっ、それ以上何もすべきことがみあたらないというときには、放っておいてその件については追求しないことにする。心配なことは何回も思い浮かんでくるかも知れませんが、そのたびに放っておくことにする（これは本文に述べた

ことに同じ)。そうすると、いつのまにか忘れることになるのです。こうしていざその時点になると、案外、気に病んでいた事は解決してしまっているケースは多いものです。

私自身の経験から言うと、半分以上の心配事が、その時点になってみると、消えてしまっています。この意味で楽観主義になることが大切だとおもいます。

将来の事は、論理的に言っても結論は出せないものなのに、それに結論をつけたがるのが人の本性のようです。しかしまだ起こっていない将来に属することについて、その可能性を考えるのならば、結論を云々するのには、どだい無理があります。

よい結論を無理に出そうとする姿勢は、その反対の、失敗に対する不安によって裏切られることとなります。逆に、悪い結論を予想すると、気分が暗くなりかえってそれだけ成功への執着が強くなってしまい、こころを動揺させられます。いずれにしても将来に属することに結論をつけようとするのは、誤った判断ひきおこすこととなります。将来のことに対しては、結論を保留して、棚上げしておくというのが、正しい考え方だということになります。

自分の生活の明るい面をより強くみ、暗

い面はあまりみないすべを私は覚えていた。なくて困っているものよりも、現に享有しているものを考えるくせがついていた。こういう考え方がどんなにしみじみとした深い慰めを私に与えてくれたかは、はかり知れないものがあつた。」

デフォー「ロビンソン・クルーソー」(平井 正徳訳)

間奏　ビリー・ジョエルの場合

ビリー・ジョエルといえば、米国のロック系のシンガーソングライターであることは、多くの方がご存じと思います。「ストレンジャー」「素顔のまま」や「オネステイ」のメロディならば、ほとんどの方が一度はどこかで聞いたことがあるでしょう。

ここで彼について何かを語りたいのは、私がファンだからということもありますが、最近のビリー・ジョエルの曲を聞いていると、注目すべき大きな変化がみられ、これをぜひみなさんにも知っていただきたいと思うからです。この変化は「中年期」という年代に深くかかわっているのです。

彼の曲は単に流行歌という範疇をこえて、われわれの胸のなかに染み込んで、エネルギーの源になるような、なにかをもっているように私には思えます。

私をはじめビリー・ジョエルに注目したのは、アルバム「ナイロンカーテン」（一九八二年）からでした。このアルバムに収められている「グッドナイト・サイゴン」という曲をFM放送で初めて聞いたのは、一種の衝撃でした。さっそくこのアルバムを買って聴き、それ以来約一ヶ月あまりこの曲が頭のなかでまわり続けていた記憶があります。その後ずっと彼に注目してきましたが、アルバム「ストーム・フロント」（一九八九年）から最新アルバム「リヴアー・オブ・ドリームス」（一九九三年）を聴くと、彼が転機を迎え、それを見ごとに克服していく姿を見いだすことができます。

*

彼は一九四九年に、ニューヨークのロングアイランドに生まれました。幼いころ両親は離婚し、その後母親に育てられています。その母の影響で小さいころからピアノを習い、成長していくつかのバンドに入り、スターをめざすようになっていったようです。彼の青春時代を考えてみると、二十二歳のときにアルバム「コールドスプリングハーバー」でソロデビューしてから、他のバンドの前座やクラブでピアノの弾き語りをする「ピアノマン」として下積み生活の後に、二十代後半から三十代前半にかけて毎年のように優れたアルバムを発表して、そのなかから次つぎと大ヒットを飛ばし、スーパースターの名声を獲得していったのです。とりわけ二十代後半のアルバムのなかには、必ず二、三曲は名曲と感じさせるすばらしい曲が収められ、ヒットチャートをにぎわしていたものです。（アルバム「ストレンジャー」一九七七年、「ニューヨーク52番街」一九七八年）。

このころの彼と、彼をとりまく雰囲気をよく伝えていると考えられる曲に「ビッグショット」（一九七八年）があります。この曲は彼が好んでコンサートで取り上げる、ノリのよいロックンロールです。「ビッグ」になろうという野望を抱いていた若者が、パーティーで

大口をたたき周囲の注目を引き付けようとする、青春特有の自己肥大的な「そう」的といえる行動のてんまつを描いています。これは彼自身の経験だろうと想像されます。

このように若い時代に頂点に登りつめたアーチストはしかし、その後には大きな苦しみを味あわなければならぬといわれています。このあたりの事情は、小田和正氏がアルバム「リヴァー・オブ・ドリームズ」の解説のなかで触れています。

「誇り高いアーチストは誰も過去の自分の作品を乗り越えようと、その時、心と体の中にあるものすべてを絞り出して戦っている。Billy Joel も戦い続けてきた。それでもなお、Billy Joel の代表作は問えば、殆どのひとが『素顔のまま』と答えるに違いない。それを素直に喜べるのはきつと二十年も先のこと。代表作と言われる曲がデビューに近い程、そのアーチストは悩む。代表作は常に最新作でありたいのだ」

*

彼の作詞作曲する曲のテーマはいくつかに分類できると思います。

彼の曲は広い意味でのラブソングが何といっても多く、しかもそれらは美しいメロディをもっています。とくに、若い時代の歌に多いように思います（「素顔のまま」）。

同時代の人びとの姿をあるシーンを切り取るように鮮やかに描くのは、彼独特のものです（「ピアノマン」）。

また身近な人びとの生きざまを、共感をもってあるいは批判的に物語っています。同じ時代を生きる人びとへの強い関心と、せいっぱい生きている人びとへの共感もち続けている。彼の基本姿勢をうかがわされています（「イタリアンレストランで」「ムービングアウト」）。後には身近な人びとにとどまらず、他国の人の生きざまにも関心が注がれることになります（「レニングラード」）。

また同時代人が悲劇的な状態にあることを見出すときには、必然的に社会的な矛盾へ目が向けられることとなります（「アレンタウン」「グッドナイト・サイゴン」）。

社会のなかに生きる人びとの姿を歌う姿勢は、彼の中心テーマとなっています。このよきな意味で、彼を現代の吟遊詩人と呼ぶこともできるでしょう。

社会的なメッセージは、歌をつくるうえでは微妙な問題があり、彼は若いころには意識的に避けていたようです。しかし八二年のアルバム「ナイロンカーテン」から、積極的に社会的な問題を取り上げるようになっていきます。とくに「アレンタウン」「グッドナイト・サイゴン」は、社会の圧倒的な力によって人生が大きく変えられる、まさにその現場の視点によって表現されており、鋭い社会批判となっています。

アルバム「ストーム・フロント」（一九八九年）では、家族・家庭が大きなテーマになっています。一人娘に対する父親としての思いを語り、家族を守るためにたたかう父親のイメージを自分に同一化しようと追求しているようにみえます。ここにはある種の気負いが感じられてくるのです（「ストーム・フロント」「ダウンイスター』『アレクサ』」。また歴

史や社会のなかでの、自分の位置づけをさぐるうと試みています(「ハートにファイアー」)。

*

彼の曲には現在の心境、人生に対する感慨を歌ったものも多くあります。そのなかでは自らをふりかえり客観化しようとしています。ここではそのような曲に焦点をあて、ビリー・ジョエルの人間的な発達について考えてみたいと思います。

「I GO TO EXTREMES」(一九八九年)と「SHADES OF GREY」(一九九三年)の二曲です。

「リヴァー・オブ・ドリームス」の世界ツアーのビデオを見ると、この二曲は続けて演奏されており、彼自身これらの曲の位置づけについて十分に自覚的であることがわかります(なお、このビデオはフランクフルトでのコンサートを収録したものです。ここではラブソングは一曲も取り上げられず、社会や人生をテーマとする曲から構成されており、彼の姿勢はつきり読み取ることができます)。

この二つの曲の間には、四年間の隔たりがあります。この四年間は、彼にとっては激動の時代ではなかったかと想像されます。年齢にすると四十歳から四十四歳にあたる時期で、本書の「ライフサイクル」の章でお話ししたレヴィンソンの説でいえば、ちょうど「人生半ばの過渡期」に相当します。

伝記的な事実からするとまず、これまで信頼していたマネージャーに裏切られ、金銭的なトラブルに巻き込まれ法廷闘争になるということがありました。これは彼にとってそうとうに大きなストレスであったようです。

また、妻クリスティーとの離婚があります。これもずいぶんこたえたはずです。しかし離婚後も彼女とは良好な関係を維持しているようです。アルバム「リヴァー・オブ・ドリームス」のジャケットの絵を彼女に依頼していることからこれがわかります。

この世界ツアーのビデオを見て驚かされるのは、彼の風貌の変化です。顔には深いシワが刻みこまれ、いわば男の年輪を感じさせます。

◎ 「I GO TO EXTREMES」(一九八九年発表。直訳すると「私は極端に走る」となります)

このなかでは、ハイであり過ぎたり、ロウになってしまったり、「すべてか無か」で、中間というものがない、これはなぜなのか、と嘆き自問しています。彼女とトラブルがあったあとで極端な考えに振りまわされる自分に対して、後悔をまじえて高いテンションで問いかけています。

これはまさにゼロか百の極端な思考に対する、彼の反省が核になっているのでしょうか。若いころには、このような洞察は出て来なかったに違いありません。さまざまな苦々しい経験を繰り返した後の発見といえます。

しかし「これはなぜか」と問わずにはいられないつき上げる衝動を、自分のなかで持て余している困惑も同時に感じ取られます。

これに対して、四年後に発表された曲では次のように変化しています。

◎「SHADES OF GREY」（一九九三年発表。直訳すると、「灰色の陰影」となるでしょうか）

この歌のなかには白か黒かしかない、おそれ知らずの若者とは一線を画したビリー・ジョエルがいます。かつてのような確固とした自信はないけれど、虚無感に陥るわけではなく、白でも黒でもない灰色の陰影、グラデーションを見きわめようとしています。

ここで歌詞を味わってもらおうと思いましたが、著作権の関係でそれできませんので、要旨を紹介しましょう。

若いころには、白か黒かがはっきり見えていた。少しの疑念も抱かず、自分は真理を追求しているつもりだった。しかし最近では、年を重ね、闘うことにいささか倦んできた。人生の経験を積んで、知れば知るほど迷いが出てきてわからなくなる。空に明るい虹が出るわけではなく、すべてが灰色の濃淡の陰影に見える。

ここからは、一見否定的なニュアンスが伝わってきます。原詞ではゆううつなトーンが主調となつてはいますが、決してそれを否定してはいません。むしろこの「灰色の陰影」を自分で認めて、引き受けていこうという姿勢が見えるように思います。力強い印象的な曲調もそれを物語っています。

いろいろな角度から眺めることができるということがわかってくると現実がクリアに割り切れなくなる。しかし「わからない」とほり出してはいない。否定に陥るのではなく、確信のなさを宣言して歌っているのです。

灰色の感覚は、若いころの自信過剰に比べスッキリもしていないしカッコよくもない。ある種鈍重で迷いに満ち、うっとおしい感じであるでしょう。しかし現実から目をそらすずに生きるとき、この感覚を受け入れることが必要になるのです。

ここでは前作で自問し続けていた極端に走る傾向に対して、自分の解答を見つけだしたといえるでしょう。これは「白でも黒でもなく、灰色のグラデーションの微妙な陰影を読み取ることができる力を、肯定的に、人間としての自分の成長・発達として見よう」ということだと考えられます。

彼は、一見衰えや自信喪失というように否定的にとらえられやすいころの変化を素直に受け入れ、じつはこれこそがこころの発達の過程であり、成長の一つの形なのだということを見ているのです。こうして彼は「年をとる」という自分の変化に対して、正面

から取り組み高らかに歌い表現するという、かけがえのない宝をも手に入れることになったのです。

ビリー・ジョエルは、若者たちの歌を書くつもりはまったくない、自分の年代の人生を歌いたいという意味のことをどこかで語っていますが、まさにここにあるのは成熟した大人の世界なのです。

*

彼の曲を考えると見えとせないもうひとつの点は、「涙」や「泣く」という言葉がほとんど出てこないということです。実際数えたところ、彼が作詞作曲をしてアルバムに収録した曲のなかで、「涙」あるいは「泣く」という単語の出る曲は全百十四曲の中で十曲にすぎません。さらにアルバム「ナイロンカーテン」（一九八二年、三十三歳）以降に限ると、アルバム「リヴァー・オブ・ドリームス」までの全五十曲中、たった一曲しかありません。このことは、彼がこれらの言葉が表現する感傷的な世界にひたることを、自ら禁じているように想像します。もとより苦悩やこころの痛手については多くを取り上げているのですが、これらを涙で洗い流すような解決法を取ろうとしていないことができるでしょう。

このように深刻なテーマを取りあげても、人生と世界を明瞭に、硬質なリズムにのせて歌うことができる彼のスタイルは貴重なものだと思います。

最後にはやはり次の歌を取り上げるべきでしょう。

◎ 「リヴァー・オブ・ドリームス」（一九九三年発表）

これはアルバムの中核となる曲で、このなかで彼は、眠りと覚醒の間で自分の魂の奥深くを見つめています。

中年期の心理的な特徴のひとつに、内省的になり自己の内なる声に耳を傾けるようになるということがいわれています。この曲では、プローブ（探測子）を海の底へと降ろすように、自分のこころの内深く意識と無意識の境界へとふみ込んでいます。彼の内面的な到達点を示しているといえるでしょう。

ここに人生半ばの過渡期という激動の時期を乗り切りつつあるビリー・ジョエルの姿を見出すのです。

長年彼といっしょに活動してきたドラマターのリバティ・デビトは、ビリーの好きなのところは、自分たちの世代を代弁して歌ってくれていることだとして、自分が何か月も考えていたことを、たった三分間の歌の中で言い切ってくれる、とインタビュで語っています。

この言葉は、ビリーの魅力を言い当てています。彼はわれわれの世代が生きていく実感をも、みごとに表現してくれています。

今後ますますビリー・ジョエルを注目していこうと思っています。

《参考資料》

- ・アルバム「ストーム・フロント」(一九八九年 ソニー)
 - ・アルバム「リヴァー・オブ・ドリームス」(一九九三年 ソニー)
 - ・「ジャーニー・トゥー・ザ・リヴァー・オブ・ドリームス」(一九九四年 ソニー)
- これはビデオオカセット一本と、CD二枚がセットになった風変わりな構成のもので、ビデオは本文で触れたフランクフルトでのコンサートを収録したもの。CDは一枚がコンサートの別のバージョンを収めたもの、他の一枚はプリンストン大学で弾き語りを交え、聴衆の質問に答えているもので多くのエピソードが語られ興味深いものです。
- ・「ベリー・ジョエル詩集」(内田久美子訳 シンコー・ミュージック)
 - ・TV番組「ベリー・ジョエルの素顔」(NHK教育テレビで放映)

四十歳から五十歳までの十年間は、情熱ある人びとにとって、芸術家にとって、常に危機的な十年であり、生活と自分自身とに折り合いをつけることが往々にして困難な不安の時期であり、たび重なる不満が生じてくる時期である。しかし、それからおちついた時期がやってくる。私はそれを自ら体験したばかりでなく、多くのほかの人たちの場合にも観察した。興奮と闘いの時代であった青春時代が美しいと同じように、老いること、成熟することも、その美しさと幸せをもっているのである。

ヘルマン・ヘッセ「人は成熟するにつれて若くなる」(岡田 朝雄訳 草思社)