

「上機嫌」の種を蒔まこう上うえ廣ひろ哲てつ治じ

書店や図書館で本を探していると、書名に「上機嫌」という言葉の入ったものが多いことに驚かされます。精神科医から大学教授、小説家、エッセイストまで、さまざまな分野の人が上機嫌の大切さを述べています。いま、それほどまでに上機嫌に関心が集まっているのはなぜでしょう。ひとつには、世の中に不機嫌が蔓延まんえんしているからであり、ひとつには、不機嫌であることのデメリットに多くの人が気づきはじめているからかもしれません。

不機嫌の種は、どこにでも見出すことができます。たとえば都会では、毎日の通勤電車の中にもピリピリした空気が漂ただよっています。満員の車中では、スマートフォンを見るための「位置どり」で小競り合いが起きるし、ちょっと体を押されただけで腹を立てている人がいます。実際、乗客同士のトラブルで電車がしばらく停車してしまうこともあります。電車が遅れば駅員に詰め寄る人が現れ、赤ん坊が泣けば「うるさい」と怒鳴る人がいます。そんな「修羅場」を抜け、やっと職場にたどり着けば、そこにはまた不機嫌な上司や同僚がいるというのが、都市で働く人たちにありがちな風景ではないでしょうか。

精神科医の西多昌規にしだまさきさんによれば、職場における「不機嫌」にはおおむね三つのタイプがあるといいます。第一のタイプは、「無神経な人の不機嫌」です。このタイプには、怒鳴って相手を威嚇いかくする人や、舌打ち・ため息・ぼやきの多い人、物にあたる人、自分が正論と思っていることを振りかざす人などが含まれます。相手に対する配慮や共感する能力に欠けているため、自分の思い込みや感情を一方的に押しつけてくる人たちです。

第二のタイプは、「上から目線の人の不機嫌」です。他人の意見をやたらと否定しダメ出しをする人、陰口をいう人、嫌みや皮肉をいう人、自慢話をしたがる人などが含まれます。このタイプの人は自己愛が強く、自分が他人より優れていると思いつい込んだり、自分を実力以上に見せようとする傾向があります。だから、自分より才能がありそうな人を恐れ、引きずり下ろそうとするのです。

第三のタイプは、「自分だけ得したい人の不機嫌」です。反対意見をいわれると冷たい態度をとる人や、誘いを断られるとむくれる人、未経験や新人であることを逆手にとって「その仕事はやれませんか」と居直る人などが含まれます。このタイプの人は、長い目でものを見るのではなく、いま遊びたい、いま楽をしたいという近視眼的な快感を求めようとします。自分さえよければ、他人や組織がどうなるかと知ったことではないという人たちです。

この分類は見事なもので、相手や自分の不機嫌がどのタイプにあたるかを見定めることによって、対処の仕方や自己改善の道筋を考えるヒントにもなりそうです。ところで、三つのグループを注意深く見ていくと、そこに共通するひとつの要素が浮かび上がってきます。それは、どの不機嫌も自分本位の「利己」的な態度から生まれてくるという点です。

人は誰でも、自分の利益を第一に考えようとする利己心と、他人のために尽くそうとする利他心を持つていて、この二つの相反する本能を調和させながら生きています。ところが、畑や庭を放っておくと雑草が生い茂ってしまうように、利己心は意識的に抑制しないかぎりどんどん増殖していきます。それに伴い、倫理の源ともいえる利他心は弱まってしまうのです。不機嫌とはそのように、二つの本能のバランスが崩れ、利己心だけが大きく膨らんでいる状態のなかで生まれます。つまり、不機嫌であるか上機嫌であるかは、たんなる気分の問題ではなく、倫理にかかわる、きわめて大きな問題なのです。

不機嫌が厄介なのは、個人の内面の問題にとどまらず、他者を不機嫌の渦に巻き込んでしまうところにあります。職場にかぎらず、不機嫌な人が及ぼす周りへのダメージはたいへん大きく、人を深く傷つけることがあります。とくに現代の私たちが注意しなければならぬのは、インターネットという手段によって、誰もが簡単に不機嫌をまき散らすことができるようになったことです。なかでも、フェイスブックやツイッター、LINEなど、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）とよばれるコミュニケーション・ツールは、不機嫌の温床になっています。

教育学者の齋藤孝さんは『不機嫌は罪である』という著書のなかで、インターネットが普及したこの時代の特徴として、「他人の不機嫌には傷つきやすいのに、自分の不機嫌は無意識に発散させてしまう」人が増えたことを指摘しています。自分の気に入らない発言や行いに対し、インターネット上で不機嫌な感情をぶつけ、同調する者を煽る様子は、まるで中世ヨーロッパの「魔女狩り」を思わせます。魔女狩りの怖さは、多様な考え方や存在をいっさい認めないという姿勢だけではなく、やっている本人たちが「正義感に従って行動している」と思い込んでいるところにあります。

齋藤さんは、「他人の傲慢や勘違いを指摘しているうちに、自分がどんどん傲慢になっていく人があまりにも多い」ことを指摘し、「正義」による攻撃が苛烈をきわめている現代社会だからこそ、そこから距離を置くこと」が大切だといえます。そして、周囲が不機嫌になったときに、それを払うためのひとつのヒントとして、『古事記』のなかの「天岩戸」の話を挙げています。

「天岩戸」神話によれば、太陽神である天照大御神は弟の須佐之男命の乱暴なふるまいに腹を立て、岩戸のなかに閉じこもってしまいます。それによって大地には陽がささず、作物は育たず、世界の秩序が失われます。そのときに、他の神々が何をしたらかといえは、「正義」を振りかざして天照大御神を非難するのではなく、岩戸の前で宴を張り、歌って踊って太陽神の気を引いたのです。すなわち、不機嫌によって不機嫌を制するのではなく、上機嫌によって不機嫌を吹き飛ばしてしまったというわけです。

不機嫌が他者に伝染するように、上機嫌もまた周りに広がっていくものです。フランスの哲学者アラソンも『幸福論』のなかで、上機嫌こそ「交換し合うべきもの」であり、みんなの心を豊かにする本当の礼儀作法だといっています。そして、「これ（上機嫌）こそ贈り合うことによって増えて行く宝である。この宝を通りにも、電車のなかにも、新聞の売店にも蒔いたらよい。一粒たりとてむだにはなるまい。その蒔かれた至るところで、上機嫌は芽を出し、その花が咲く」と記しています。

上機嫌の種を蒔くことは、倫理の実践のなかでもすぐに取りかかることができ、たちどころに効果が現れる楽しい実践です。そのためには、自らの心をコントロールして不機嫌の芽を摘みつづける努力が必要ですが、上機嫌を「かたち」で表す姿勢も大切です。「仕合わせだから微笑む」のではなく、「微笑むから仕合わせになる」という気持ちで、笑顔をつくることから始めてみてはいかがでしょう。