

「不安の時代」にどう立ち向かうか

上 廣 哲 治
うえ ひろ てる じ

私たちは誰しも、大小さまざまな不安と付き合ひながら生きています。不安とは文字通り、こころの安定を乱す感情ですが、たいていは小さな嵐のようなもので、うまく対処すれば、いずれ晴れやかな空が戻ってきます。しかし、最近はどうでしょう。人々のこころの雲はいつまでも晴れることなく、不安が日常の感覚になっていないでしょうか。

それはおそらく、二〇一一年三月の東日本大震災と原発事故以来、あらわになってきた感覚といつてよいでしょう。加えて、「数十年に一度」「百年に一度」といわれる災害が毎年のように発生し、将来の生活などに対する社会経済的な危惧も重なって、人々の不安感はいっそう増幅されてきたように思います。そこに追い打ちをかけたのが、全世界を襲った新型コロナウイルスのパンデミックです。

爆発的な感染拡大は、「自分も感染するのではないか」「誰かに感染させてしまうのではないか」という不安をまねきます。それだけではありません。テレビのワイドショーやインターネットなどを通して、さまざまな不安が多方面に広がっていきました。例えば、ある地域のスーパーの棚からトレット

ペーパーが消えたという情報が流れると、あつという間にモノ不足の不安が伝播し、全国で買い急ぎの現象がおこってしまう。あるいは、メディアによって過剰にふくれあがった不安感から、他者を警戒し攻撃する、いわゆる「自粛警察」が現れたりもするのです。これらの事態を、社会学者の西田亮介さんは「感染の不安／不安の感染」という言葉で表しています（『コロナ危機の社会学』）。

では、こうした不安の増幅を避けるには、どのように対処したらよいのでしょうか。西田さんは、さまざまな情報に対する「脊髓反射的反応」（頭を使わず瞬時に反応してしまうこと）を抑え、立ち止まって考えることの大切さを説いています。どんな情報であれ、一度立ち止まって冷静に判断する。私はこの指摘に触れたとき、どこかで読んだ次のような物語を思い出していました。

何人かの仲間たちが、船に乗って海釣りに出かけたときのことです。夢中で釣りに興じていると、日が暮れてみるみる暗くなり、やがて自分たちがどこにいて、どの方向に向かっているのかもわからなくなってしまう。不安にかられた仲間たちは、明かりを掲げて必死に進むべき方向を探ろうとしますが何も見えません。そのとき、仲間の一人が突然「明かりを消せ」と怒鳴りました。その気迫におされて皆が明かりを消すと、あたりはすっかり暗闇に包まれています。しかし、目が慣れてくるにつれ、遠くに街の灯がうつつすらと見え、一行はようやく進むべき方向を知り、事なきを得たというのです。

コロナ禍のなかにいる私たちは、暗闇に浮かぶ船の上の釣り人たちに似ています。不安にかられた釣り人がやみくもに明かりを掲げたように、多くの人々がさまざまな情報に「脊髓反射的」に反応し、迷路のなかに入り込んで不安を増幅させているからです。私たちに求められているのは、西田さんが言うように、迷路の前で立ち止まり、冷静になってみることで。そうすることによって、闇のなかから街

の灯がうつすらと現れるように、進むべき道が見えてくるのです。

不安や恐怖心は、誰の胸中にも忍び込むやっかいな感情です。転がる雪玉のように、膨張して精神の病を誘発することがある一方、うまく付き合うことができれば、人間性を豊かにするバネになるともいわれます。例えば、一流と称されるスポーツ選手の多くが、この不安と付き合い、克服することによって、精神的な強さを獲得しています。

一九八〇年代にボクシングの世界ヘビー級統一王者として活躍したマイク・タイソンも、その一人です。タイソンは、もともと鳩を愛する内向的な少年でしたが、いじめをきっかけに不良グループに加わるようになったといえます。少年院に入れられていた彼をプロボクシングの世界に導き、才能を開花させたのは、カス・ダマトという伝説的なトレーナーでした。ダマトは、誰もが試合前に抱く不安や恐怖心について、次のように指導したといえます。

「恐怖心はボクシングを学ぶうえで最大の障害だ。しかし、恐怖心は一番の友達でもある。恐怖心は火のようなものだ。管理する方法を学べば、自分のために利用することができる。コントロールできないと、火はお前と周囲のあらゆるものを破壊する。山上の雪玉のように、転がる前なら対処できるが、いちど転がりだしたらどんだん大きくなって押しつぶされる。だから、恐怖心を肥大させてはならない」

〔真相——マイク・タイソン自伝〕

対戦相手も自分と同じような不安や恐怖心を持っているはずなのに、自らの不安をうまく抑制できずにいると、相手のほうがずっと大きく、落ち着いて見えるものです。特に感情をむきだしにしがちなタイソンの場合、強いパンチを当てても相手が倒れないと、にわかに不安と恐怖心に押しつぶされてしま

います。そんなタイソンに向かって、ダマトはあれこれ考えることをやめろと言います。「超越しろ。集中しろ。自分が自分を見ているのがわかるくらいリラックスしろ」(同前)と忠告したのです。

不安が大きくなるのを防ぐには、自分自身を少し離れたところから見つめ、コントロールする冷静さが必要です。さまざまな刺激に過剰に反応して右往左往するのではなく、「ここが原点だ」という確かなところに立ち戻り、そこから行動を開始することが大切なのです。

では、私たちにとつての原点、立ち戻るべき原点とは何でしょう。それは、皆さんが毎朝確認し合っている「五つの誓」であり、「今日一日の実践」にほかなりません。その一点に集中することこそが、目に見えない不安を払い、未来に向かって進むためのカギになるのです。

昨年十二月、アフガニスタンで殺害された医師の中村哲さんは、社会学者の大澤真幸さんとの対談のなかで、一点に集中することの大切さについて次のような言葉を残しています。

「もし真理というものがあれば、それは地下水みみたいなものです。どこを掘っても出てくるんですね。ただ、あちこちチョコチョコと動いていると、水は出てこない。一カ所にじっととどまって掘りつづける。

(中略) そういうことで真理が見えてくるのでしょね」(『大澤真幸THINKING「O」』創刊号)

コロナ禍の重苦しい空気のなかで、何も手につかず、なすこともなく不安な日々を過ごしている人は少なくないでしょう。そんなときにこそ原点に立ち戻り、足元を掘り下げていく実践が必要とされるのです。脇目も振らず「朝の誓」に貫かれた「今日一日の実践」に集中すること。そして、不安という暗雲を吹き飛ばせるよう、実践を大いに楽しむこと。そのなかから、コロナ後の世界を生き抜くための道筋をしっかりとつかみとっていただきたいと、心から願っています。