

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(19)

平成 26 年 4 月 28 日

村山 章

もう二十数年前になりますが、埼玉県のある市で中学校の教師が中学生の自分の息子をバットで殴り殺したという事件が起きました。なんでこんな悲惨な事件が起こってしまうのでしょうか。子供は学校に行けば勉強や友人関係などでそれなりにストレスが溜まります。そのため家庭に帰って両親にたくさん学校の話をしてもらうことでストレスを解消しているのです。ところが両親とも教師で家庭に帰っても学校と雰囲気が変わらないと、子供はストレスの解消ができません。そのような環境のもとで徐々にストレスが溜まって、家庭内暴力が始まったのではないのでしょうか。一方で父親の方には、教師と言う自分の立場、プライド、世間体があります。そうした状況が重なり、思い余って自分の息子を殺めてしまったという事件の構造が浮かび上がります。

感情を出さないで溜め込むと内臓を壊したり、精神疾患に陥ってしまいます。職場は感情抜きの世界。家庭は感情だけの世界。したがって、家庭では大いにバカをやった方がストレスの発散ができます。当たり前の話ですが、職場でストレス発散をしたら仕事にならなくなります。このように、「職場は感情抜きの世界。家庭は感情だけの世界と割り切ってください」と何十回と申し上げてきましたが、なかなか難しいんですね。職場では、無理に仲よくする必要もないし、嫌われても関係ない。自分が正しいと思ったことを実行するのみです。みんなそれぞれ自分の価値観をもち、自分が正しいと思っているのですから、会社では会社の決まり通りにやるだけです。

「真の自由とは自我からの解放」と言われます。感情面で振り回されている状態は、裏を返せば自我に振り回されていることになります。「我以外全て我が師なり」と考えて成長していきたいものです。いずれはみんな死という最大恐怖を受け入れなければいけないときが来ます。そこに至る人生での自身の成長こそが、大往生につながるのだと思います。