

お茶の時間

ストレスは 楽しむのが第一

伊佐 二久 陸士55

私はこの9月で満百歳になるが、本来楽道家で、ある程度ストレスがないとストレスを感じる方で、どちらかと言うとストレスを楽しんでいる方である。

もともとストレスは遊びと同じようなもので、スポーツなどが好きな人は自分からストレスを楽しんでいると言える。

若い人は仕事が忙しくてストレスを感じているだろうが、定年になって仕事がなくなるとかえってストレスを感じてノイローゼになる人もいる。私も若い頃は人並みに遊んだもので、友人や先輩と料亭で芸者を呼んで飲み明かしても、会費10円ですんだ良き時代であった。

碁、将棋、麻雀、ビリヤードなどもやってみたが、どれもものになっていない。友人のS君は、若い芸者と仲良くなり彼女の家から通勤していた。私が心配して「あまり深入りするなよ」とアドバイスしたら、彼

は「清い仲だから大丈夫」と答えていた。プラトニックラブだったかどうか分からないが、彼はその後南方戦線の特攻隊で戦死している。私は彼が国に捧げた短い生涯だから、幸せなひと時であったらうと彼のために喜んでいたので思い出し出している。

ストレスにもプラス、マイナスがあり、プラス面では会議、出張、原稿依頼の連続などであり、むしろ喜ぶべきだろう。

これに対しマイナス面としては、大病、落第、失恋、交通事故、事業赤字などがあり、自分で求めてはいないが、私としては「艱難汝を玉にす」という言葉は真理で、人は若い時に苦労するほど人の苦労が理解できて大成すると思っている。

昔、山中鹿之助は月に向かって「憂きことの、なおこの上に積もれかし、限りある身の力ためさん」と祈ったという。人は挫折した時は誰でも落ち込むが、これこそ天が彼に与えた試練として喜ぶべきであらう。

この意味で、優秀な人ほど2、3回落第した方が人の気持ちがかつて良いし、会社の経営者も赤字の苦労が分かるし、医師や看護師も大病を経験した人の方が患者さんや家族

の気持ちがかかって、診察態度も親切で感謝されると思っている。

こうしてみると、私はいわゆるプラス思考で生きて来たのかなと思う。ストレスも失敗もプラス思考で長生きしたと思っている。