

2017/3/21

(日々雑感 55) 大幅加筆版



昨日、ある用件があって相談がてら10年ぶりに大学時代の友達と会いました。その友達は、会社を退職後、努力して勉学し、現在は独立して行政書士の事務所を運営しています。今でも法曹界では有名な大学に在籍していて、来年度はなんとしても卒業したいと言っておりました。5年前に3年次編入で未だ卒業できていないので、是が非でもそのリベンジを果たしたいのだそうです。

歳とは関係なく、何かをやろうとしている人というのは、彼のみならずやはり違って見えます。外見的に言うと、実年齢よりは10歳は若く見えるのです。パワーやオーラを感じます。肌や目に張りを感じます。そういう人たちと接すると、こちらが元気を貰っているのに気がついて、なんだか毎回嬉しくなります。

他にも元気になるアイテムがあります。アイテムというのか術(すべ)と言うのか。

一見話が飛んでいるように感じるかもしれませんが、ちょっとお話しさせて戴きます。

それは「ものごとや自分が見えてくるとやる気が出てくる」という意味での元気です。

物事や自分が可視化できると、全体像が対象化できるようになるので、全てが棋板上の駒のように見えてきます。そうなるとその駒を順序立てて動かすことで、思いと行動がうまく噛み合ってくるようになります。すると少しずつではあっても前に進んでいる手応えのような感触を得るようになるからです。

「うんうん、そういう図式か。そういう意味か」に始まって、

「うんうん、確かにある。確かに感じる」となっていきます。

そういう意味で、物事や自分の現状の可視化あるいは「見える化」をするというのはとても大切ですし有効、有用だと思います。

物事や自分の現状を一枚の紙に絵として目の前に実際、描いてみる。すると俄然自分の立ち位置が見えてくる。あるいは相手からも見えやすくなって、相手との話も噛み合っていくようになる。

この極めて有効、有用なポンチ絵や図式に表して描いてみるという方法を教えてくれたのは、当時上長で今はパートナーさんになって戴いてる方からでした。教えて戴いた当時は、

その有用性にあまり気づかなかったのですが、今ではそれ無しには仕事が出来ないほどの位置を占めています。

例えば、そのやり方は、こんな風です。

自分の例で話してみます。

一枚の A4 紙にめいっぱい大きな円を描きます。その中に「家族争議」と書きます。これが只今現在の「頭の中」「自分の視野」での現状です。要するにそれで頭がいっぱいだというわけです。

次に同じ大きさの A4 用紙に、今度はその中身を思いつく付かないにかかわらず、敢えて先に同一大の円を数個描きます。必ず同じ大きさの円です。

その一番左の円の中に同じ文字の「家族争議」と書きます。

そこから次に、いろいろ考えたり思い出したりしながら空白になっている円の中身を一つずつ埋めていく試みをします。

例えばぼくの場合であれば、その右隣の円に今度は「起業」と書き、また、少し考えて、その更に右隣の円内には「自治会公務」、もう少し考えて、更に更々その右隣には「只野六三の書き物仕事」、もう少し頑張っけて考えて、その隣には「社会事業のさくら社」、ここから少し思い出すのに時間がかかりますが、次が「投資活動」で、最も時間がかかりましたが、一番終わりの最右翼の円内の文字が「再婚婚活」となりました。

最後にそれを俯瞰してみると最初の紙でそれだけで頭の中が一杯だった「家族争議」がいろいろ他にある中の一つに過ぎないことが目で確かめられます。目に映った映像が、脳に新たな情報を送ります。受けた脳は、その情報から認識を転換させ、ぼくはその切り替えに従って、自然と

「そう言えば他にもいろいろあるんだよな」

と気づかされることになります。

目的は、家族争議の問題から逃げることではありません。ないがしろにすることでもありません。本当の目的は家族争議の問題の全体を掴みやすくすることです。把握しやすい大きさにダウンサイジングすることなのです。

つまり他のアイテムを注ぎ込むことで、一見大問題に見える案件を相対的に小さくみえるようにするのです。濃すぎる味を薄めてやるのです。そうなると喩えて言えば、味噌汁もしょっぱさが減って飲みやすくなります。蛇足ですが減塩にもなって、こころの「健康にも」言い訳です。

先のパートナーさんとの合わせ技になりますが、このやり方は、うつ病から立ち直るときに考え出した方法です。うつ病とは自分に関わりすぎる視野の狭さから生まれるのだと気づいた経験から思いついたのです。要するに視野を広げれば良いのだと。

その経験則があったので、今回この非常事態に於いても、疲れ切った頭や身体でやるのはとてもしんどかったのですが、今思えば殆ど無意識に、あるいは殆ど条件反射的に、並立相対化したり濃すぎる味噌汁の味を薄めるように、ある種の中和バランス感覚が働いて、敢えて

自治会の仕事を受けたり、起業に邁進したり、書き物を中心とした発信を続けたり、投資取引を再開したり、婚活に励んだりしていたのだらうと思います。

大きな身辺問題が起きたときにしがちな間違いは、それだけにフォーカスを当てすぎて問題を巨大化してしまうことです。それは実に自然な反応なのですが、却って物事や自分を見えなくしてしまうのです。

その過ちと誤認識をしないようにするには、敢えて一歩問題から目を遠引きにする乃至は我が身と我が立場を「自分の都合」から突き放して、その他の事柄を引き入れて相対化、客観化することが大切ですし、却って急がば回れで、結果においてその方が有効、有用だと思うからです。

少なくとも、周りの人から見れば、自分はたった一つの大きな円ではなく、幾多ある円の一つとしてしか映っていない、存在しているに過ぎないのですから、まずはそのことを前提にはじめないと何も伝わらないし、聞いてももらえない。つまりそうしない限り物事は解決には向かわないのだと思うに至っている次第ではあるのです。