



押し寄せる「不安」をうつつちゃれ!

ジャーナリスト 海部隆太郎

相撲に影響されたのか、子供のころから「うつつちゃれ」という言葉を自然に使ってきた。土俵ぎわに追い詰められた力士が体をひねって相手を土俵の外に放り投げる技が「うつつちゃり」であり、押してくる相手（諸問題）をかわすことを意味する言葉だととらえている。ただ、地域によって使い方、意味が微妙に異なるようだ。本稿では私の勝手な解釈で話を進めさせてもらう。

さて、現代社会は不安が溢れている。将来の年金、米中貿易紛争で受ける経済の影響、多発する高齢者ドライバーによる事故など、身近な生活からマクロ経済、社会問題まで、日々のニュースは不安要因を伝え、人々は対処法を求めようとする。また、過重労働やコミュニケーション不足などで心を病む人の多くは、不安を抱え込んでいることに要因があると精神科医から取材を通して学んだ。

話が逸脱するが、人には両耳の奥に扁桃腺（へんとうたい）という組織があり、ここが不安を感じるといわれる。ただ、不安（危険）を感じる機能がないと生物は生存できない。恐竜が地球を支配していた時代、人類は扁桃腺があるから危険を察知し逃げ延び、今日の繁栄を築くことができた。それから数万年を経た現在、命の危険は激減した。そして扁桃腺は、不安を蓄積させるだけのものになってしまった。今や不安は生きるための機能ではなくなっている。

まった。それでも不安はまとわりついてくるのだから、まともに受け止めず不安から逃げてしまえば解消するはず。それができない。逃げる発想すら持てないのが現代社会。結論から言えば逃げられないのならば「うつつちゃれ」ことを習慣化すればいい。

現代社会に蔓延する不安

女性タレントが舌がんになったと報道された。ちょうどその時期に歯科医と話をする機会があった。「舌が気になるので診てもらいたい」と訴える患者さんが急増しているという。自分も舌がんになるのではないか、不安心理が虫歯よりも優先してしまったと思える。

人は不安要因に対し敏感なほど反応する。言い換えると不安となる事象を知りたがる。誇張すれば、不安要因に

興味を持つ。読者、視聴者が好むからマスコミは読者が不安に思うような報道に終始しているのではないか。それらの多くは、時間の経過と新たな問題（不安）の発生で忘れられていくだけなのだが。

肝心なのは、そのような社会全体に不安心理があり、さらに個人的な不安が蓄積され、心の中で割り切れない想いがストレスの塊になっていくことだ。自己防衛のためには扁桃腺の機能が、自分自身を蝕むことで不幸な出来事が起きてしまう。

どう対応すればいいのか、人それぞれ性格が異なるので画一的なことは言えないが、対策は多様にあるはずだ。私流のやり方は、うまく表現できないような不安が積み重なり、ももんとした状態になったとき「来るなら来いよ!」という気持ちになることでホッとすること。向き合うのではなく開き直ること、どうしようもない気持ちをどこかへ放り投げる。これを「不安をうつつちゃれ」ことだと思えばよいようにしている。

《筆者紹介》

海部隆太郎（かいべりゅうたろう）
法政大学卒。日本工業新聞社、IT企業を経て独立。中小企業を中心に企業が抱える幅広い課題を取材・執筆活動を展開する。

