

「何かメンタルを強くするような訓練はありますか？」

平成 30 年 11 月 14 日

●各駅より超特急さんからの質問

私はメンタルが弱く、何か困難にぶつかると、落ち込んだり、悪い方向へ考え込んでクヨクヨしてしまいます。西田先生をはじめ、国会で答弁をするような方は、皆さんメンタルが強いという印象を受けます。西田先生が、何かメンタルを強くするような訓練や、困難にぶつかった時の心構え等がありましたら、教えて下さい。

●西田昌司の答え

私も実はメンタルが結構弱く、クヨクヨしたり、どうしても良いことを考え込んだりしますが、これは私に限った話ではなく誰でもそうなのだと思います。考え始めてしまうとどんどん悪い方向に考え込んでしまうものですが、そのようなネガティブなスパイラルはすばっと断ち切ってしまうに限りません。

私は今年で 60 歳になりました。全く元気ですし、自分でも年を取ったとは思わないのですが、後 10 年も経つと 70 歳、更に 10 年が経つと 80 歳かと思うと、人が普通に死んでいくような歳がもう目の前にあるのか、と愕然とすることがあります。若い頃は残された時間が無限にあるような錯覚をしていましたが、もちろんそのようなことはありませんし、いくら若かろうがいつかは終わりが必ず来るのです。私のような歳になるとその終わりがだんだんと見えてきます。

しかし、30 歳の時に残り 50 年もあると思っていたとしても、事故や病気で突然死んでしまうことだってありますし、先のことは誰にもわからないの

です。統計的に残りの時間がどれだけあるかがわかっていてもそんなものは大した役にも立ちませんし、考えてもわからないようなことを気に病んでも仕方がありません。

人生、先行きが見えなくて不安ですし、思い通りにならないことが沢山ありますが、そんな時は人生はそんなものだとして高を括って一旦は突き放してしまうのです。そして、自分は今生きているし、友達や家族もいるじゃないか、と何とかポジティブな方向に自分を持っていくのです。しかし、言うは易く行うは難しで、そのような境地に辿り着くには修養を積まなければなりません。人は歳を重ねながら修養を積んでいきますし、それがその人の値打ちとなるのです。

私は藤沢周平の小説が好きで、彼の作品は全て読んでいますし何度も読み返しています。藤沢周平は早くに奥さんを亡くしてしまって育児に苦労したりしましたが、そのためか初期の作品は救いのない暗い雰囲気が漂っています（それがまた良いのですが）。しかし、直木賞を受賞して勤め先を退職し、本格的な作家生活に入って生活が安定してくると、小説も明るいものになってきて非常に読みやすくなりました。藤沢周平の小説を読んでいると、藤沢周平の人生が映し出されているように思いますし、人生にはいろいろあるものだなあと感じさせられます。

人は、金持ちになろうが貧乏になろうが、最後は死んで終わりなのです。そのように達観すると、悩んでも悩まなくても大して変わりはないのですから、つまらないことで悩んで時間を費やしてしまうのはもったいないから止めてしまおうと思えるのです。

各駅より超特急さんは30代とまだ若いですから、これからも修養を積んで是非とも頑張ってください。

反訳：ウッキーさん

Copyright：週刊西田 <http://www.shukannishida.jp>