



イライラ、むかつきは何で起るのだろう。相手のちよつとした態度や一言でむかついたり、カッとして、日常的に気分が自分を支配してしまう。まったくこの気分というやつは、やっかいな代物である。

私の個人的なことで恐縮ながら、先日、娘の一言でイライラしてしまった。この年になって、なんでそこまでイライラしなければならぬのか、と考えるとよけいにイラつきのレベルは高まった。たわいもない会話である。学生時代のクラスメートが、30年ぶり

イライラの正体

永田 円了
真国寺住職



に私を訪ねて富山に来ることになった。スケジュールを組む中、富山に到着する初日に、急きよ法事が入ってしまった。娘に到着時の接待を頼んだところ「気が重い」とそっけない返事。時間がたつにつれ、ムカツとしてきた。

気分と自分は別もの

「今までお前の友だちが富山に来るといっては、お父さんがいるいる気をつかってきたじゃないか。今回お父さんの友だちが30年ぶりに来るというのに、その態度は何だ!」。イラつきは徐々にエスカレートする。

この気分が収まったのは3日後であった。心を説くことを生業にする者として誠に恥ずかしながら、その3日間は何にも手につかなかった。仕事はおろか楽しいはずのテレビ映画も、ちっとも楽しくない、何か重いイヤな気分だけが残った。風邪を引いて体調を崩しても、これほどまでに自分を抑え込むブレーキにはなり得なかつた。この気分というやつは、いな代物は、一体何なんだろうか。この正体は、残念ながら私には

はつきり分らない。ただこの3日間のイラつきで学んだことは、3日間の私は本当の自分ではなかったということ。本当の私はイライラ気分の内側に、ちゃんと鎮座していた。それはあたかも雲に隠れた富士山のように。風が吹き雲が流れると富士山が見える。見えるというより、初めから富士山はそこにどっさり存在しているのである。

気分という、かくも凄まじいエネルギー。この竜巻に飲み込まれた時には、自分を見失う。抜け出る方法はただ一つ、気分と自分を同一化しないこと、気分と自分は別もの、という意識をもつことである。以前からこの意識があったなら、女房どのとの夫婦ゲンカもそこまでエスカレートすることはなかったと思うのだけれど……。