

かんはれかんはれ!

見間違いかあ

うるさいなあ

早く帰りたい

ないなあ

何かいつもと違

おしゃべりな
アタマ

れ こんなどこにあった?

松永あまね

しずくに寄っていくこと!

スゴい好きかも

たんでわかんないのかな

おしゃべりな私のアタマと『考えない練習』

午前8時30分、それは都心を走る電車の中で通勤客がもみくちゃになる時間。

私とその本に初めて出会ったのは、まさにもみくちゃになっている時だった。

電車の窓に貼られた販促ステッカーでは、バスに乗ったお坊さんが目を瞑り、窓際の席に座って壁にもたれかかっている。

その本のタイトルは『考えない練習』。

私はありえない体勢でオジサンたちの間に挟まりながら、首を動かさないまま、のんびりしたお坊さんを見続けていた。

通勤電車というのは大体皆いつも乗る車両が決まっているもので、私も例にもれず、毎朝同じ扉から入り、毎朝このお坊さんと共に出勤した。

雨の日も晴れの日も、やる気がみなぎっている日も朝から帰りたい気分の日も、いつもいっしょ。

しかし、初対面からしばらくたっても、私は広告以上の情報を知らないままでいた。

本の内容に興味がないわけではない。けれども、会社につけば仕事があるし、家に帰ると調べようと思っていたこと自体を忘れていた始末。時の過ぎゆくままに、その存在も忘れ去ってしまう類の本か——と思いきや、そうはならなかった。

仕事帰り、たまたまバーゲン目当てで立ち寄った駅ビルの本屋で、出会ってしまったのだ。

「あ、おはようございます」と声をかけてしまいそうな朝の顔、『考えない練習』に。

私はレジへ向かった。

今の日本で生活していくためには、頭を使わないではいけない。

学生の頃は、勉強に将来設計にと頭の休まる暇などなく、社会人になれば、大それた野望など抱いていなくても、仕事をしている以上は脳がいつでもフル回転。

気分転換のためにと始めたはずの趣味にしても、気がつけばのめり込み、創意工夫を凝らさずにはいけない。

いつ何をしても、考える対象が変わるだけで頭を休めることにはつながらず、それだけ無意識に考え続けてしまっていることが多い、ということだ。

考えること自体は悪いことではないけれども、この“無意識に”というのがクセモノである。

たとえば、工作中。

会議後に議事録をまとめている時、草稿を見ながら参加者の顔を思い浮かべて、

「前にこの部長に資料頼まれたことあったな。最新版も届けてあげようかな」

などと無意識に頭の中でおしゃべりが始まる。

これ自体は結果的にはプラスになるので、悪モノと判定を下すことはなかなかない。けれども、この議事録の文章を考えるのには関係のないことであるし、もしここで止まらずに

「部長が留守だったら課長に預けて……あの課長、すぐ嫌味言うんだよな。会いたくないな」

などと続けてしまったら、もう大変。それ以降は、課長の嫌味語録しか頭に浮かんでこない。結果的に、横道にそれたせいでタチの悪いおしゃべりが私の思考の邪魔をする。

または、休日。

たまには雑巾がけでもしようと思合を入れて床を磨き始めたところ、なぜか急に、もう何日も顔を合わせていない知人が言った「どうしても許せない一言」を無意識に思い浮かべ、「今度会ったら、何て言ってやろう」と鼻息が荒くなる。床がピカピカになるのはいいけれど、これでは心の中に曇りが残る。

どうしてこんなふうに考えてしまうんだろう、と私はいつも考えていた。考えても仕方のないことや、思い出したくもないことばかり、どうして、と。

そんな私の「どうして」にわかりやすく、丁寧に答えてくれたのが、たまたま巡りあった本、『考えない練習』だった。

探し求めてやっと手に入れた本ならば、内容は当然じっくり心に染み入ることだろう。けれど、何の気なしに出会った本に、長年の関心事が書かれていた時のインパクトと云ったら！

私は貪るように読んだ。読み進めていくうち、至極単純なことだが、私は私の思考をコントロールできていなかったことに気づかされる。

常に何かを考えているせいで、頭が勝手に始める余計なおしゃべりがノイズと化していることに気がつかない。ノイズを除去しないでいれば、いずれ思考は鈍化して、心に重荷が蓄積される。それでもおしゃべりは止まらない……。

本に直接書かれた言葉ではないけれど、私はそう読み取ってぞっとした。

意識的に“考える”をし、意識的に“考えない”をする——そうしなければ、私の頭と心はそう遠くないうちにどうにかなってしまうかもしれない。

簡単なことではないけれど、これ以上の勝手を頭に許し、嫌な気分にはされるのはごめんだ。

だから私は、“考えない”を練習する。

正直なところ、つい気を抜いてしまってノイズまみれになることもあるのだけれど、練習をすっかりやめてしまわないのは、きっと効果を実感しているからなのだろう。

今日も私の頭は勝手なおしゃべりを始めようとする。

だけど、本を手にとると、ほんの少し大人しくなるように感じるのだ。表紙に触れるだけで反応するなんて、何という影響力。

お坊さん、やるなあ。

私は心底、感心するのだった。