



# ストレス



川崎ゆきお

「ストレスを溜めるとよくないねえ。やることなすこと乱暴になる。それに胃も痛い」  
飲み屋での会話だ。

「君はどうだね。ストレス」

「ありますよ。仕事は溜まっていますし、その溜まり分、ストレス貯金に貢献しています」

「あまり、困っていないようだが」

「同じですよ課長と。食欲が非常にあったり、極端になくなったりとか。それに余計なもの衝動買いしたりも」

「それは気の毒だが、まあ、それを聞いて安心した。僕だけかもしれないと思ってね。同じ職場で、僕だけがストレスを溜めているのは、何だしね」

「え、何が、何なのですか」

「恥じゃないか。自己コントロールが出来ていない」

「ああ、でもそれは誰だってありますよ。まあ、それで普通ですよ」

「ところが、正木君なのだがね」

「正木さんがどうかしましたか」

「正木君はストレスが少なそうなんだが、あれは何だろうねえ」

「ああ、あれはですねえ」

「知っておるのかね」

「でも、正木さんの方法はちょっと……」

「どんな方法かね。まさか魔術でも使うんじゃ」

「そうじゃないですが」

「じゃ、どうなんだ」

「目的を持たないことでしょうか」

「ほう」

「成り行き任せなんですね。あの人。何をやるにも中途半端で」

「じゃ、目的を達成出来なければ、ストレスになるだろう」

「達成する気が最初からないので、いいんじゃないですか」

「目的や、目標を持たないということかね」

「正木さん、確か課長と同期でしたね」

「ああ、まあな」

「正木さん、主任にも係長にもなっていません。それはリーダーシップはないし、責任感もないし、人望もありません。だから、ずっと平のままですよ」

「ストレスが少ない分、出世もしない。そういうことだね。引き替えたのかね」

「そんな考えはないと思いますよ。適当に仕事をやっているだけでしょ。仕事は良く出来ますよ。尊敬するときもあります。それによく知ってる」

「それだけ力があるのなら、もっと上で仕事をしたくないのかな」

「だから、そういった先のこと、あまり考えていないようなんです」

「それが目的や目標がないって、ことか」

「その場その場ではあるんでしょうが、そこは適当なんです」

「分かる。完璧主義では胃が持たん」

「課長も、適当にやればいいんですよ」

「その適当というのが一番難しいんだよ」

「そうですねえ」

「羨ましい。正木君が」

「はい」

「彼を見ていると、すごくストレスが溜まる」

「まあ、いいじゃないですか課長。こうしてここで発散すれば」

「そうだね。下手にストレスの少ないのを選ぶより、発散した方がいい」

「はい」

了