



# 不安な 演奏



川崎ゆきお

不安な状態になっていると、その副作用が出るようだ。それで楽しいはずのものも、楽しくなくなる。ただ、何処かで気休めが必要で、不安な気を休めることも大事だ。

「そういうときはどうしています」

「僕ですか、何か気晴らしを考えますが、安心して晴れませんね。そういう不安を忘れるためにね。しかし、すぐに思い出しますよ。そして、それが覆い尽くす、覆い包む。まあそれは時間の問題ですが」

「時間とは」

「はい、その不安が長く続くと、慣れてくるのでしょうなあ。いつまでもそんな不安な気持ちでいると、体が悪いと勝手に判断してくれるようです。それで不安はそこそこ弱まります」

「その不安の要因を取ろうとはしないのですか」

「ああ、取れるものなら、すぐに取り除くなり、手当しますよ。しかし、何ともならない問題もありますしね」

「それは慢性不安ですか」

「ああ、持病のように考えれば、それでよろしいかと。そういうものだ」と

「不安なときの過ごし方は」

「そんなもの、考えたことはありませんよ。不安なときは、もう不安なままでいますよ。そのうち解決していたり、良い方向へ向かう兆しが見えれば、勝ったようなものですがね」

「よく分かりました。あまりドタバタしなくてもいいと」

「いや、解決策があるのなら、動いた方がいいですよ。動いているときは、多少不安も収まったりしますからね」

「ああ、なるほど」

「身から出た錆ならいいですが、単なる災難もありますなあ。一方的に来たような。こういうときは、まあ運が悪かったと思い、諦めるしかありません」

「その間、不安でしょ」

「はい、不安ですよ。食欲もなく、元気もなく、精神的に不安定になりますからねえ、とんでもないことをしてしまうこともありますから、下手に動かない方がいい。不安だけではなく、不安の二次災害、三次災害を引き起こします」

「だから、不安なときは、あまり動かないと」

「まあ、不安感で怯えて暮らせばいいのですよ」

「そ、それは」

「だから、それは長く続きませんよ。慣れると言ったでしょ。その中で、安全な楽しみ方などを見つけて、息抜きしているはずですよ」

「は、はい」

「私は、不安なときは、地味なことをして過ごします。普段は面倒なので、しないようなことをね。だから、不安も使いようですよ」

「少しだけ不安が薄らぎました」

「どの程度？」

「一割の半分ぐらいでしょうか」

「じゃ、五分ですな」

「はい」

「一寸の虫にも五分の魂。それでいいのですよ」

相談者は、少しだけ笑ってしまった。

それだけでは、何も解決しないのだが。

了