



遊べる人と
遊べない人

コアラ

遊びとは何か。

遊びの定義を決めるとすれば、僕は「義務から離れた事」とする。義務とはしなくてはならないことであり、あるいは使命や仕事などと言い換えてもいい。

その義務から離れ、その縛りを受けないである物事に興じること。

それが遊びだと、僕は思う。

つまり、社会で生きていれば少なからず生じる責任などとは関係ないことだ。社交上必要なゴルフやら呑み会やらではなく、古くからの友人と気兼ねなく冗談を言い合いながら楽しく過ごすような時間があれば、その時こそ遊んでる、と言えらると思う。

ただ、そうは思えない人、または遊んでるのに楽しめない人がいる。

実際に僕自身そう感じる時もあるし、おそらくそう感じたことがある人々は相当数いると思う。

矛盾した言い方になるが、遊んでるのに遊べていない感じがする。

楽しい、という感情が自分と離れたところで発生し、動いている感じ、とでも言えるだろうか。

心から薄皮一枚隔てたところで感覚が反応しているようで、なんとなくリアリティが感じられない。

僕がおかしいのかもしれないが、とにかくこの時は本当にそうとしか感じられない。

楽しい時というのは、楽しい瞬間の連続だ。楽しい時間は早く過ぎると言うがまさにその通りで、その瞬間が連続するから実際に時間が経っても、本人にとってはあくまで瞬間でしかない。楽しい時間があつという間に過ぎたと感じるのはそういう理屈ではないだろうか。

しかし、遊べない人は遊んだ時間のことをしっかり覚えている。誰かといた時、あの時あの人にああいうことを言って、ああいう返事をされた、ということを知っている。そして、何でああいうことを言ったのだろうか、したのだろうか、と考えたりする。

こういったことは、例えば社会的な関係にある人と交流をもった時であれば必要かもしれない。会話の仕方が反省でき、次はもっとこういう風に話してみようと思えたり、またはこういう事をしてはいけないと、後々考えられる。もし他社との関係を深めたいと考える営業社員なら、今後さらに良いコミュニケーションをとるために考えを巡らすかもしれない。それは全く問題ないと思う。

だが、友人と遊んでいる時にそんな風では楽しいものも楽しくないし、気が緩まない。自覚せずともストレスが溜まる。

仕事と遊びを区別せずとも十全に人生を謳歌できるようなバイタリティに溢れる人なら何も問題はないだろう。いや、それでも問題は発生するだろうが、最も危険な状態にはならない。

では、その状態とは何か。

それは「全く遊べない」という状態に陥ることである。

全く遊べない。

それは「遊べない人」の最終形であり、何をしてもどこにいても気を張っている、緊張している状態であり、意識しようとしまいと常にそのような状態になってしまうことだ。

全身に緊張の糸が張り巡らされ、その中央にいる自分の心はその震えに過剰なまでに神経質になる。そして厄介なのは、無意識下からそういう状態になってしまう点にある。

人は意識により行動し、その結果は脳のデータベースに蓄積される。が、意識は無意識の唯一の表出部分であり、無意識はいつも絶対的な力をもっている。その無意識の状態が、全く笑えない状態、になってしまう。これは非常に厄介だ。

ではなぜ、そのような状態になってしまうか。

原因は不安というものの存在だ。

ここでいう不安とは自身に緊張を強いる負の感覚の総称であり、言い換えれば他にも言葉はあるかもしれないことを一応述べておく。ただ僕はその言葉が言葉が適当と思っただけだ。

話を戻すが、この不安は前述した緊張の糸ではなく、その糸の震えという、外部からの刺激に対する過剰なまでの感応である。この不安があると風が吹いても怯えてしまうようになる。

不安は自身の内部から生まれ、そこに留まる。楽しい、嬉しいというような感情により霧散する、または外部からの刺激の波により自然に解消されるのが普通だが、人によってはその不安という感覚を余計に発生させ、さらにそれを消すことができない場合がある。

つまり常に不安が無意識に存在し続けるということだ。

加えて、この不安の根源はトラウマともいえる、強烈な負の記憶、感覚から発生している。

幼少期、学生の時、あるいは社会人になってからのことかもしれない。これが四六時中毒を出し続ける汚物となる。

綺麗な湖も、ひとたびその汚物が底に沈めばいずれ毒沼になる。自浄作用も間に合わず、綺麗な雨が降り注いでも効果はない。

絶望的な状況になってしまう。

と、本人は考えてしまうのだ。

なら、この状況をどうにかする術はあるのか。

正直に言えば、僕は、ない、と思っている。

なぜなら、気付いた時にはもう遅いからだ。

人は誰しも違う。

ということは、こういった性質にも個人差があり、不安をちゃんと消せる人と、少しばかりため込んでしまう人と、ものすごくため込んでしまう人がおり、ひいては、自ら不安を増幅させてしまう人までいる。

例えば昨今はストレス社会だとも言われ、働く会社員は日々悩み、憤りながら生きている。そんな人たちの中では自殺してしまう人と自殺しない人がいる。

話が暗くなってしまうと申し訳ないが、何かを楽しみ、誰かと喜びを分かち合い、悩みながらも世を楽しみつつ生きられる人がいる中で、不安という言葉で総称した負の感覚が、あるいは類似した、またはもっと重い感情によって、自ら死を選ぶ人がいるのだ。

これは、皆実感していることだと思う。駅のホームでの飛び込み自殺により電車が遅れることのなんと多いことか。

無論、僕がこの「全く遊べない」状態にある人が皆、将来死を選ぶなどという考えはひとかけらももっていない。

ただ、この不安を切り離せない人が、緩慢な形にしる衝動的な形にしる死を選ぶことはあると思う。

不安を全然消せないということは、コインの裏表ほど近くなくても、常に自身がすぐ触れられるほど近くに、言いようのない不安と恐怖が死神のように佇んでいるのと同じことだ。

死を選ぶまでいかななくても、僕はこちらの方が圧倒的多数だと思うが、毎日を暗い気持ちで過ごすことになるだろう。

それでも十分な困り事だ。

であれば、何かの形で少しでも、この不安を解消したいと思うのが自然だろう。その方法なら、間違いなくある。

あまりにもくだらないほど単純なことだ。

それは、ぼーっとすること、である。

これはひっかけ問題などではなく、僕がふざけているわけでもない。

至極単純なこの動作で、少なくとも心は軽くなる。ずっと自分の周囲にあった、自分の手足すら見えないほどの濃い霧は、遠くを見通せるほどに薄くなる。

ぼーっとすることとは、心の中に真空をつくることだ。

みなさんも、遠くの景色か何かをじっと見つめていたら、いつの間にか時間が経っていたことが

あるだろう。

そんな風に、意識に空白をつくってみるのだ。電車の外の風景でも家の壁でも何かをじっと見つめていれば、自然とそんな状態になる。騙されたと思ってやってみてほしい。おそらく、悩みがあったことすら忘れられる。そしてその空白が段々無意識にも浸透し、僅かずつでも気が楽になってくる。

加えて、それでも意識しながらぼーっとすることが大切だ。

なぜなら、悩みを忘れ気が楽な状態になっていると、それが当たり前だと思ってしまうからだ。するとまた同じようなことを考え、不安がたまってしまう。

だから悩みやすい人は何かの合間にでもぼーっとしてみよう。その内にぱっと、自分が心から何もかも忘れて楽しめる一瞬がくればもうけものだ。それでふっきれば、今までの陰鬱気味な人生よりはずっと明るい日々が先にあるはずだ。

心が強い人は自身の状態が普通だと思っている。彼らは必要以上に惑わないし、恐れもないし、不安にならない。

そして心が弱い人もその状態が当たり前だと思っている。しかし彼らは惑い、恐れ、不安に潰される。

だからたくさんぼーっとして、「ちゃんと」遊べるようになるろう。

プラモデル作りでもクラブ通いでも、それでしっかり楽しめれば問題ない。

そうすればどんな形であれ、毎日がずっと活きたものになる。

これは根暗な僕の考えで、そうでない人には鼻で笑い飛ばされるか、もしくは何も思われなくてあろう事柄だ。

が、ここまで読んで下さった方にはもしかしたら、思い当たることのあるかもしれない。

そういった方にぜひ、より呑気な日を享受していただきたく思いながら、終わりとさせてもら

。