

心のスタミナ

2020.6.18

先日、何気なくテレビを見ていると、ある人が「心のスタミナ」という言葉を使っていた。

現代のように困難な時代を生き抜くためには、相当な心のスタミナが必要だと考える。新型コロナウイルス感染症の影響もあるが、これからの時代では、心の管理は避けて通れない課題だと思う。

心のスタミナは、精神力とはニュアンスが違う。精神力というと、耐えるというニュアンスが強いように思うが、心のスタミナは、もっとしなやかで強いものである。

具体的な場面で考えてみる。あなたが会議で何か発言をしたとする。すると、誰かが面と向かって批判をした。心臓の鼓動が早くなり、血圧が上がる。身構える。なぜなら怖いからである。自己防衛システムが働き戦闘態勢に入ろうとする。ここでスタミナがない人は、身構えから抜け出せない。自分を守るために、相手の批判にそうじゃないと反射的に反論してしまう。

一方、スタミナがある人は、批判に耳を傾けることができる。戦闘態勢ではないので相手と対話ができる。

最近では、物の時代から心の時代へと移りつつあるという話をよく耳にする。自分自身が納得する生き方をするためには、物ではなく、精神的な満足感の方が大切である。そのことに人々が気づき始めたのであろうか。

日常の中には、様々な出来事がある。楽しいことよりもむしろ、悲しいこと、嫌なこと、腹の立つことの方が多い。その中で、いつも心が満たされ充実している状態をつくるには、心のスタミナをもつことが大切である。

物の時代から心の時代へと変化したということは、心にスタミナがある人が、自分で自分の道を切り開いていけるようになったということではなかろうか。体のスタミナは、食事やトレーニングなどで鍛えることができる。心のスタミナの鍛え方も基本的には同じである。体力がつけば、それに伴って心も強くなる。

ただし、常に心と体のスタミナが比例しているわけではない。心にも時々、栄養を与えてあげなければ、スタミナ不足に陥ってしまう。その栄養とは、「今、自分が一番したいこと」「今、自分が一番好きなこと」「今、自分が一番気に入っていること」などである。これらのことから、心が燃えるように、奮い立つように、弾みを与えるのである。

心にスタミナをつけるのも、体力の強化と同じである。逆境や試練など厳しいストレスを乗り越えてこそ、スタミナはつくものである。厳しさを乗り越えるためには、やはり時々、心を大きく揺さぶり動かすような経験が必要になる。

今が、どのような状況に置かれているかはさほど関係ない。美味しいものを食べに行く。好きな映画を観に行く。心に弾みを与えられることなら、どんなことでもかまわない。その弾みが、厳しい現実に向かう強いエネルギーとなってくれるはずである。

また、心に弾みがつけば、自分を取り巻く環境や状況にも変化が表れ、望む状況を創り上げていくきっかけもできるかもしれない。心にスタミナをつけるために、時々には栄養を与えてあげてみてはどうだろうか。