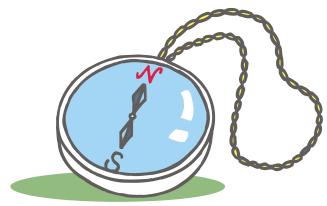


羅 針 舶



第 28 号

令和2年(2020年)12月14日(月)

◆ ストレスに強い人

先月の半ば以降、新型コロナウィルス感染症の新規感染者が2000人を超える日が続き、大阪でも毎日のように感染者が300人を超える、今月に入ってからは、「大阪モデル」レッドステージ（非常事態）1へ移行となっていました。感染者数の最多数が毎日のように更新されるような日が続き、明らかな第3波が来ていることから、政府からは「最大限の警戒状況にある」という報告もあり、マスク着用や消毒等の感染対策の更なる徹底が呼びかけられています。また、新型コロナウィルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行も気になる季節がやってきています。春先のように、休校期間が長引いたり、新型コロナウィルス感染症に関するワクチンの開発の見通しがたたなったり、あるいは、インフルエンザの流行が気がかりになったりと、これまで以上に多くのストレスを抱えながらの生活が余儀なくされてきています。そのようなストレスといった目には見えない負荷がかかっている時に、適切な対応ができる人とはどのような人でしょう。皆さんは、C・W・ニコルという人を知っていますか。イギリスのウェールズ出身で、日本に暮らし、日本人に帰化された作家です。残念ながら、今年の4月に長野県で亡くなられましたが、彼は長野県の黒姫高原に暮らしていた自然環境保護の運動家で、そして、探検家でもありました。縁多き日本を心の底から愛された方です。そのニコルさんの極地探検の体験談の中で、「どんなタイプの人が極限状態の中で強いのか」という話をされたことがあります。体力のある人、勇気のある人、あるいは、身体のごつい人。実は、今あげた3つのタイプは、ニコルさんの話によれば、どれも当てはまらないそうです。寒さと嵐の中で何日も耐え抜くことができる、極限状態の中でも強い人、それは「礼儀正しい人」だそうです。テントの中に閉じ込められ、何日もの間、じっと待つ。そして、耐える。いつ過ぎ去るかも解らない状況の中では、誰もが苛立ち、時には口論になったりすることすらある。そんな中で、最後まで耐え抜く力を持っている人は、意外なことかもしれません、「礼儀正しい人」だったそうです。朝、起きて、髭を剃る。髪の毛をとき、歯を磨く。顔をあわせると「おはよう」と挨拶する。横を通り抜けるときには、「すいません」と声をかける。また、時には冗談を言って仲間を笑わせる。できるだけ身綺麗にして、荷物の整理整頓も忘れることのない人。こういった人が、極限状態の中でも耐えることができる強い人だそうです。このことは、日本人女性宇宙飛行士の一人でもある山崎直子さんも同じようなことを話されていて、『宇宙飛行士になる勉強法』という本を書いておられます。宇宙飛行士になる訓練には、閉鎖環境適応試験というものがあり、国際宇宙ステーションに似せた大型バス2台分ほど、教室位のスペースの中で、電話・



テレビ・インターネットが使えない隔離された状態で丸1週間、8名で寝泊まりする訓練があり、真っ白なジグソーパズルを一人で組み立てる課題や、4人一組でロボットをつくったり、メンバー同士でディスカッションする課題などが与えられ、閉鎖空間というストレスが掛かった状態で適応できる人はどのような人か。極限状態の中で、耐えることのできる人、それは、やはり「礼儀正しい人」だったそうです。今の生活自体が極限状態といえるかどうかは解りませんが、コロナ禍の影響によって、生活自体が大きく様変わりしたのは事実です。この社会に柔軟に適応していく能力が、今の私たちに求められている課題のようです。

