

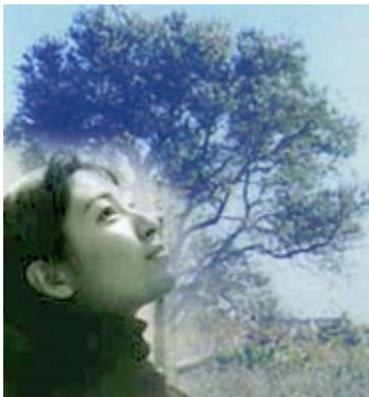
お題『私の五月病』

「うるさい」って漢字で書くと「五月蠅い」なんですよ。
どうしてこんな字なんだろう。つまり五月の蠅はうるさいぞってこと？
そんなことを考えている矢先、先日仕事中に私の持っていた譜面に一匹の蠅がとまったので
す。いつものことですが、本当はぎゃーとか言いたいの、こういう時は声も出せないの
です。私はとにかく大の虫嫌いなのです。
ちなみに私が言ってるのは「イヤーン虫こわ〜い」とかいうレベルの嫌い方ではありません。
もう恐ろしいというか、私にとってすさまじい恐怖なのです。
ああ、もう虫の季節になってしまったのか…。これからどんどんあたたかくなって、もっと虫がた
くさん出てくることを思うと憂鬱でなりません。

今回のお題は「私の五月病」です
が、私にとって「学校行きたくない
よう」の憂鬱より「虫がいっぱい出
てくるよう」の憂鬱のほうが遥かに大
きいので、こちらが私の五月病だ
と思います。
これが6月くらいになると、もう諦めがついてくるのだけど。あとはただ夏が終わるのをおとな
しく待つだけ。



憂鬱なことは、生活の中に死ぬほど埋まってる。小さなこともあるし、大きなこともあるし。
でも憂鬱って、逃げられないことだから憂鬱なんですよ。
結局そのことに面と向かわなくちゃいけないときが来て、それを絶対に避けることができない
から憂鬱なんですよ。
だからこの感情は本当に辛いものです。すごいストレスになります。私も時々耐えられないほ
どの憂鬱に見舞われることがあります。本当に耐えられないくらい。「これとお産はどっち
がつかいかなあ」ってくらい。
そんなときにとる行動その1、現実逃避。
やっぱりこれが最も簡単な方法でしょう。でもこれは長続きしないし、何の解決にもならないこ
とを自分でよく分かってるので、後から輪をかけて空しさが襲ってきます。
結果的に自己嫌悪になっちゃう可能性もあるので、リスクは大きいです。
その2、発散。
私の場合は誰かに思いっきり愚痴を聞いてもらうか、バッティングセンターで満足するまで
ボールを打つこと。それから涙で洗浄するっていうのもあります。
そしてその3、プラス思考。
一番健康的で誠実なパターン。私もできるだけここにたどり着けるように心掛けていますが、
それも大きな憂鬱の直中に入っている時には至難の技です。私が得た教訓はこう。「こうし
て嫌だ嫌だと思っていたことに限って、実際にそのときが来ると意外な収穫があるものだ」。別
に根拠はないんだけど、私はこの考え方を信じています。



例えば面倒だと思ってたパーティも、行ってみたら意外
と楽しかったり、すてきな出会いがあったり、美味しい
ご飯が食べられたりすること。
憂鬱に駆られた時にはなるべくそう思うようにして、その
最悪な出来事からでも何か一つは自分のためになる
ものがあるはずだと考えるようにしています。
事実、今までのことを考えるとそれは大体の場合当
たっていると思うのです。
学ぼうと思えば、何からでも学びとれるのです。毎日
生きてるといろんな嫌なことがあるけど、できればこう
して学ぼうする気持ちが、少なからず自分を豊かにで
きるのだと思うのです。
私もできた人間ではないので、これを実行できない時
もあるのだけど、たとえ10年後でもいいから、そのこ
とにいつか気づくことが大事だと思います。

もう一つ。

憂鬱な時とか落ち込んでる時って、みなさんどうい音楽聞きたくなります？

私はそういう時こそどっぴり悲しい音楽聞きたくなります。

もしくは破壊的とか、自虐的なやつ。元気出せ系の曲は、逆にプレッシャーを感じてしまうというか、なぜかうざったく思ってしまうんです。それは私が素直でないからなのかもしれませんけど。

反対に、気分上々なときにはできるけさわやかで、勢いのある音楽を聞きたい気分になります。

こうして考えてみると、悲しみや喜びや、やる気や自暴自棄、その時々私の気分に拍車をかけるのは音楽なんだと思う。ただ感情が生まれるだけじゃなく、さらにそれを具体的にというか、拡大して感じさせてくれるのが私にとっての音楽の魅力だと思う。

自分でうたったり詩を書くようになってからは、誰かの耳の中で私のうたが その人の感情を拡大しているかも知れないのだからおもしろい。

* maaya *

... THE ID