



心のモヤモヤ・コメントロール術

監修・六番町メンタルクリニック所長
JDC 精神療法センター所長
野村総一郎 (精神科医)

日々の暮らしにまとわりつく、ちょっとしたモヤモヤ、イライラ、心配事。その解消法をアドバイスします。今回のご相談は、「休日の夜になると気分が落ち込む」と「他人の常識外れな行動が我慢できない」です。

Q 毎週、休日の夜になると、気分が落ち込む…

A 究極の対策は、さっさと寝てしまうことです!?

日曜日の夕方を過ぎたころ、無性に憂うつな気分になってくる…。俗にいう「サザエさん症候群」ですね。あの国民的アニメの陽気なエンディング曲とはうらはらに、何ともいえない虚しさがかみ上げてくるという人は多いものです。休日が終わってしまう。明日は月曜日。また1週間、早起きをして仕事(または学校)へ行かなくてはならない…。そりゃあ、誰だって憂うつになりますよ!



では、どうすれば憂うつな気分にならなくてすむのか? 憂うつな気分を吹き飛ばすことができるのでしょうか? まずは、休日の過ごし方を見直してみてください。休みだからといって、1日中、家でゴ

ロゴロ寝て過ごしていいのでしょうか? このような過ごし方をしていると、休日を無駄にしてしまったという後悔の念もあり、虚しさが倍増してしまいます。休日もきちんと起きて、計画的に、活動的に過ごすことで、「今日も1日楽しかったな」「充実した休みだったな」と思うことができるれば、そこまで気分が落ち込むことはありません。充実感や満足感は、翌日から始まる1週間の活力にもなるでしょう。

もう1つの対策としては、週の始めに何か楽しいことを計画してみよう。月曜日は会社帰りに好きな映画を見る、火曜日はケーキを買って帰るなど、ワクワクする予定を入れるのです。最もつらいと思われる週の始めに楽しいことがあるれば、休日の夜も落ち込まずにすむかもしれません。

そして究極は、夕飯を食べたら、さっさとお風呂に入って早めに寝る。休日の夜特有の憂うつな気分も、眠ってしまえば終わります!

Q 他人の常識外れな行動を見ると、我慢できない

A 自分のものさしだけで、世の中のすべてを測ろうとしていませんか?

他人の「常識外れな行動」に我慢がならないということですが、それはどんな行動なのでしょう? あなたの仕事や日常生活に明らかに支障を来すような行動なのでしょうか? 法律に違反するような、犯罪ともいえるような行動なののでしょうか? もしそうならば、我慢などする必要はありません。「やめてください」「こうしてください」と、はっきり相手に物申すべきです。

一方で、挨拶をしないとか、お礼が言えないなどの礼儀的なこと、電車の中で化粧をする、携帯で大声で話すなどのマナー的なことも、常識外れな行動としてイライラするものです。しかし、損をしたり、嫌われたりするのとは本人であり、あなた自身にはこれといった害は及ばないでしょう。このような場合、あなたが相手よりも立場が上なのであれば、一度は注意・忠告すべきかもしれません。しかし、そうでない場合はイライラするだけ損。放ってお



くのがいちばんでしょう。では、イライラする気持ち、我慢できない気持ちはどう治めればよいのでしょうか? これは、一歩引いて客観的に見てみてください。周囲の人は、あなたと同様にイライラしているのでしょうか? 我慢できないのは、あなただけではありませんか? あなたは自分のものさしで他人の行動を常識的なのか、常識外れなのかを判断しています。世の中にはいろんなものさしがあります。あなたのものさしの目盛りは、細かすぎないでしょうか? あなたが絶対だと思っている常識は、実はそれほど大きなことではない場合もあります。ものさしの目盛りをもっと粗く、大雑把にしてみると、いろんなことが良い意味でどうでもよくなるかもしれませんよ。