

マスクのある日常、そして、こころの回復

緊急事態宣言の解除からひと月以上たちました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか？

私だけではないと思うのですが、マスクなしではスーパーに入るのにも気が引け、人目も気になって買い物どころではなくなってしまいました。誰かに言われなくとも、なんだかマスクをしていないことを責められている気がします。

郷土の文豪 菊池寛に「マスク」という随筆があります。100年前のスペイン風邪流行当時のことが書かれています。当時の人々もマスクを手放すことができず、特に、心臓が弱かった菊池は、極力外出せず、家族にも控えさせ、やむを得ず外出するときは「ガーゼを沢山(たくさん)詰めたマスクを掛け、毎日の新聞に出る死亡記事の増減に「一喜一憂した」と記されていました。

次第に流行が収まり、マスクをかける人が減り、自分もマスクをしなくなった時、菊池は、「自分がマスクを付けている時は、マスクを付けている人に出会うのが嬉しかったのに、自分が付けなくなると、マスクを付けている人が不快に見えるという自己本位な心持」に気づきます。そして、さすがの菊池でも公衆の面前では気恥ずかしくてマスクができない季節が来たのに、堂々とマスクをしている青年を見つけ、その在り様に圧迫されたと述懐しています。

3月 次第に、マスクをかける人がいなくなるが、かけ続ける。

病気を恐れないで、危険を冒すのは野蛮人の勇氣
病気を正しく恐れ、危険を回避するのが文明人の勇氣

「マスク」をつけた人を見ると、“ある種の同士であり知己”

初夏 時候の力に勇氣づけられ、さすがに、マスクを外す。

ぶり返したとの新聞記事が現れ、
脅威から抜けられないということに、たまらなく不愉快

野球観戦の群衆の中に「マスク」をつけた青年を見つけ、
その勇氣に圧迫され、不快になった自分に気づく
“嫌な妖怪のような醜さ”



※出典 『マスク』菊池寛全集第2巻 高松市発行

今の私達も、もしかしたら、意識していないところで、目に見えないウィルスの脅威に対して「マスク」をしながら、もやもやとした不安を抱えていませんか。

心理学では、「投影性同一視」という概念があります。自分がイライラしているのに、周囲の人が自分に対してイライラしていると錯覚して、他人に責任を転嫁してしまうことです。

★投影が知覚をつくる（投影性同一視）

自分の中にある受け入れがたい欲求や感情に、相手に責任があるように錯覚してしまう“こころ向き”

先日、NHK 教育テレビ番組の「ハートネット コロナの向こう側で～“会話”よりも“対話”～(2020/6/2 放送)」を見ていると、精神科医の斎藤環氏が、自粛生活がもたらしたネガティブな感情が、「白黒思考(0か100かという極端な発想)」や「投影性同一視」を引き起こし、「家庭内の夫婦喧嘩とか、極端になるとDVや虐待につながりやすい」、回復には、結論を求めない“対話”が大事であるというお話をされていました。

皆さんも、相手を見ているだけで、腹立たしく思ったり、動揺したりすることありませんか。すでに不安・怒り・イライラの種火がこころの中にくすぶっていて、それを無意識に相手に「投影」しているのかもしれない。

「こころ」の疲れを取るためには、そして、「こころ」を回復させるためには、日常の中での、友人や家族とのたわいもない雑談も、時として重要です。よろしければ、相談室を御利用してください。お待ちしております。

