

## 巻頭エッセイ

# ストレスの話



一般財団法人民事法務協会 副会長 小口 哲男

人間にとって、ストレスは万病の元と言われています。

他方において、他者との関りで成り立っている人間社会で、ストレスが「0」になることはあり得ませんので、病になることを避けていくためには、いかにして強いストレスを避けていくかということになると思います。

ストレスの中でも、新しい仕事に就くということが強めのストレスであることは分かりやすい例だと思います。それまで自分の中に積み重ねてきた経験がものをいわなくなるわけですから。

私も、これまで何回も経験しています。特に、就職してから間もないころは、新しい仕事に就いて数か月で体重が減少するといったこともあり、かなりストレスを感じていたものと思います（その後、感受性が摩耗してくるにつけ、体重が減少することは少なくなりました。）。

新しい職場での先輩からは、3か月は仕事に慣れる期間として大目に見るけれども、3か月が経過した後でも仕事がこなせていないときは、能力がないものとみなすと脅され、そのこと自体をストレスと感じました。

それでも、なんとか3か月ルールで乗り切っていたと思います。しかしながら、中には一年サイクルの仕事もあり、この場合は、一年経過するまでは繰り返しがないので、3か月ルールは適用できないと思いますが、それで

も上司から3か月でクリアできないのかとの叱責を受け、大きなストレスを感じたように思います。

私のこれまでの経験の中で、特に大きなストレスを感じたのは、他の省に出向したときだと思います。何しろ（一言で言い表しますと）文化が違いますし、平気で英語が飛び交うような世界でした。それに加え、どのような理由から分かりませんが、私をその省に送った方が、「英語のできる人」を送ると言ったらしく、「私は英語ができません」といくら言っても、「またまたご謙遜を！」と言われ、全く理解してもらえなかったことは、大きなストレスに感じました。

このときは、英語の教材を通勤時に聞いたり、その省の中にあつた英語の勉強会に参加したりとできるだけ努力をしたつもりでしたが、いずれも付け焼刃的で一向に効果は出ず、このときは、数か月で5kgほど体重が落ちたと思います（結局、その省にいた2年間を含め、現在に至るまで私の英語力に進展は見られていません…。）。

その省では、英国人の方によるネイティブ・チェックを経ないと外部に英語の文書を出してはいけないというルールがあり、その英国人の方への説明は担当者が行うことになっていましたので、私が担当した文書の説明は私が行わなければなりませんでした。ネイティブ・チェックを受けるため

に、その方の部屋で説明するのですが、部屋に入るところから出るところまでの全てを英語で行わなければなりません。もちろん、私の英語力ではいかんともしがたかったのですが、その方とのやり取りを全て記録している2名の秘書の方に助けられ、なんとか凌げたように思います。

象徴的なこととして（笑い話でしかありませんが）、私が最初に英国人の方が何を聞いているのか一所懸命聞き取ろうとしていたら、秘書の方が、その英国人の方は最初に自分の考えを整理するために独り言で話すのであなたは答えなくて大丈夫ですよ！と言ってくれたので、そのまましばらく聞いていたら、今は聞かれていますから答えてください！と言われて焦ったことがありました。でも、聞かれている内容はよく分かりませんでしたので、秘書の方に助けられながら対応したことを覚えています。

その英国人の方には、こんな私によく付き合ってくれたのだと感謝しています。その省から戻るときに、その英国人の方と階段ですれ違ったときに、元の省に戻りますと挨拶した（気持ちは伝わったようです。）ところ、もう少し勉強して英語を上手になりなさい！と言われたことを覚えています。

その省では、日本語で勝負する方法（英語が必要なときは英語のできる人に助けてもらうこと）を確立して、仕事をこなすことができ（と思います。）、多くの友達もできて貴重な経験を積ませてもらいました。

これはストレスだらけの経験でしたが、通常の仕事の中でも、これは「誰かがやらなければならないこと」だけれど自分がやらなくても良いことだと思っていたことが、めぐりめぐって自分がやることになるというのは、まますることだと思います。

私が子どもの頃にも、母親が子に手伝い

をさせようとして、他の兄弟に順に声をかけて全て断られた後に、最終的に私に「この仕事は長男のあなたがしなければならない仕事だから」と筋の通らない理屈を言われて手伝いをさせられたことが何回かありました。

そんなときに、なぜ他の兄弟でなく私がやらなければならないのか（鍋についた煤を洗うことがなぜ長男がしなければいけないことなのか？）と思ったため、それ自体がストレスとなり、「誰かがやらなければならないこと」であることは分かっているも気が乗らず、ぶつぶつと鍋に向かって文句を言いながらやっていました。

このようなことは、仕事に就いてからも何回かありましたので、いつ頃だったか記憶していませんが、このような考え方では精神衛生上良くないと思い、「誰かがやらなければならないこと」は「自分がやらなければならないこと」に間違いはないのだから、自分がやることに決めようと考え方を変えました。

そのように考え方を変えると、結果として自分がやることになった場合に感じていた「誰かにやらされている感」から発生するもやもやとしたストレスはなくなりますし、むしろ進んでやった方が早く取り組んで良い結果につながりやすいというメリットがあるように思います。

しかも、このように考える人が実はけっこういるのだということにも気づきました。そうすると、当然、その方が私より先に「自分がやります！」と言い出されることがあるわけですが、そのときは、もちろん、「どうぞ！どうぞ！」と言って譲ることもありますし、一緒にやることも、私が一人でやることもあります。いずれにしても、ストレスを感じることは大幅に減り、病いを少し遠ざけることができているのではないかと感じているこの頃です。