

第87号 「ネガティブ」

令和2年9月17日

今号は、私の情けない体験談を、勇気を振り絞って紹介します。

私の娘が幼かった頃、家族で三瓶自然館にあるプラネタリウムに行きました。入室後しばらくして照明が落ち、真っ暗になりました。そのとき私は心臓が止まりそうなくらいの恐怖を感じました。それまでも、真っ暗にすると眠れないなど、暗いところが苦手だという自覚はありましたが、ここまでひどいパニック状態に追い込まれるとは考えてもいませんでした。たまたま娘が泣き出したため、これ幸いと娘を抱っこしたまま外に脱出しました。

数年前、妻と二人で香川県の直島に行きました。アートの島として大変有名な島です。家プロジェクトというエリアがあり、「南寺」という作品の家では、中に入るとまったく光のない部屋に案内されました。真っ暗な状態を予測していなかった私は、妻を残して一人で慌てて外に飛び出しました。正直、二度と入りたくありません。

若い頃は、人前でピアノを演奏する機会が多々ありました。ピアノソロは基本的に楽譜を見ずに暗譜で演奏します。本番ではいつも、暗譜ができているかが最大の不安でした。練習量が少ない場合は特にそうでした。不安が大きいときはだいたい失敗します。その不安に打ち勝ち、曲に集中できたときは、自分でも不思議なくらい上手く弾けることもありました。改めて、練習量と精神的な部分は密接に関係していると感じました。

校長になると挨拶をする機会がたくさんあります。私はできるだけ事前に話す内容を考え、原稿を準備します。なぜなら、頭が真っ白になって話す内容を忘れたらどうしようという不安があるからです。しかし、場数を踏んでいる内に、用意した原稿以外のことをアドリブで話せるようになってきました。改めて、多くの経験を積むことは大切なことだと感じています。

私はこのように情けない人間です。正直言って良くないことばかりを考えて不安だけが大きくなり、その不安に負けてしまうことも多々あります。ネガティブ思考な人間なのです。しかし、この悪いイメージがあるネガティブ思考は、自分の人生にマイナスばかりだったかということ、そうは言い切れないと思っています。私の情けない体験を紹介して終わるわけにもいきませんので、次号では、プラス思考あるいはポジティブ思考と呼ばれる前向きな考え方について述べたいと思います。