



オバ記者
エッセイ

今回のテーマ
久しぶりに会って「あれ?」
と思う人、いませんか?

ウン十年ぶりの再会なら、お互いの変化が激しすぎるから、「あれ?」どころではない。だけど、半年や1年くらいのご無沙汰で、それまでのイメージがまだ残っているにもかかわらず、「あれ?」って思うことってないですか?どこがどうと言えないけれど、人としての根っこところが明らかに変化している感じ。

最近そう感じたのが、岸田文雄首相(64才)なの。夏から晩秋までの4か月、実家の茨城で里帰り介護をしている間に、総理大臣が昔(義偉)さん(73才)から岸田さんに代わっていたのね。総裁選と一緒にテレビで見ていたヘルパーさんは「どうせ

何も変わらないでしょ」とシラケ顔で、私もそう思っていた。

これまでも書いていたように、里帰りする前は、衆議院議員会館で議員秘書のアルバイトを3年ほどしていた。事務所では、与野党がやりとりする様子が朝から晩までテレビから流されている。国会中継という、通常国会や臨時国会などが思い浮かぶけど、それだけではない。委員会という小規模の会議もある。そこでも与野党の攻防があつて質疑が延々と繰り返されているのよ。

また、私のバイト先のボスである衆議院議員・田所嘉徳さん(自由民主党所属。元法

務副大臣。67才)が、石破茂さん(64才)の派閥「水月会」(現在はグループ)に入っている。総裁選の現場を2度、垣間見させていただいた。そんなこんなで、政治の現場に近いところに3年近くいたわけだけど、見慣れると、政治家も普通の人のよな。

たとえば安倍(晋三)さん(67才)、菅さん(68才)とも、野党の質問にけっこうカッカする方で、狭い部屋で行われる予算委員会のときは特にそう。安倍さんのカッカは有名だったけれど、沈着冷静に見えた菅さんも途中から声を荒らげるようになった。それまで予算委員会を最初から最後まで見たことがなかった私は、「総理大臣をカッカさせてこそ野党」とそう思うようになっていたの。

それが、岸田さんが総理になってすぐに、「あれ?」なんか変わった!と思った。議員会館の空気もそうだけど、何より岸田さんの顔が前と違って見えたのよ。どう変わったかを言葉にしようとしたけど、顔が明るい。立場が人を作るといふけれど、こんなに早く総理の顔になる人って見たかしら。

それだけじゃない。事務所の片付けをしながら予算委員会の答弁を聞いていたら、どっちが与党でどっち

が野党なのかわからない。こんなこと、今までなかった。顔を上げてテレビ画面を見たら、勢いよく岸田さんに迫っていたのは若い女性の自民党議員で、逆に総理が答えやすいようにやさしい質問をしている、ように聞こえたのが野党議員の方。

あらためてテレビ画面に釘付けになって岸田さんを見ていたら、なるほどね。「聞く力」がスローガンの人らしく、身を乗り出して、質問の一言一言にいちいちうなずいて聞いているんだわ。

これで野党の調子が狂っちゃうのかしら。それとも、それなりに耳を傾けてくれる総理に罵詈雑言を浴びせたら、「そこまで言わなくても!」と有権者から逆に反感を買うと思ってしまうのか。立憲民主党の党代表が泉健太さん(47才)に代わって、対立路線から対話路線に変更したところもあるかもしれないけど、野党の言葉がどんどんマイルドになって、お行儀がいい質疑が続くようになった。別の見方をすれば、「総理、総理、総理!」で一世を風靡した辻元清美さん(61才)のようなスターやヒールが出てこないのよ。長いこと、政治は、与野党の激しい攻防、あつてのものと思ひ込んでいた私には、そのお行儀のよさがとても新鮮に見えたんだわ。

それだけじゃない。「あれ?」は、もともと身近なところでも起こっている。私と同年の男性(64才)は、「人生に終わりがあつた」ということに気づいて愕然としている」と言うの。社会人になつたばかりの御子息から、自分のエレキギターのコレクション部屋を指して、「コレ、最後はどうなるの?」と聞かれたのだそう。

「最後って...そうか。最後があるのか...。そうだよ。オレはずっと生きていたと思ひ込んでいたけど、限りがあるんだよね。それに気づいたら、かなり慌てた」と言うの。ちなみに私の「あれ?」は、東京だね。

東京から4か月離れて、久しぶりに東京のマンションに戻ってきたら、どこかよそよそしいのよ。ここに4年間も住んでいたのに、この部屋でこれからひとりでどう生きていくか、部屋の真ん中で呆然としちゃった。

いずれにしても、今年もまた、多くの「あれ?」に出会い、それぞれにびっくりしたり、呆れたり、笑ったり、怒ったりするのよ。ま、まだ「最後」を考えるには早すぎると思うけど、考え始めるにはいい年頃なのかも。間際になつて「あれ?」と慌てないためにも。

「オバ記者」こと野原広子。1957年、茨城県生まれ。空中ブランコ、富士登山など、体験取材を得意とする。

最新
悪縁退散!
良縁招来!

最新「縁切り」の作法

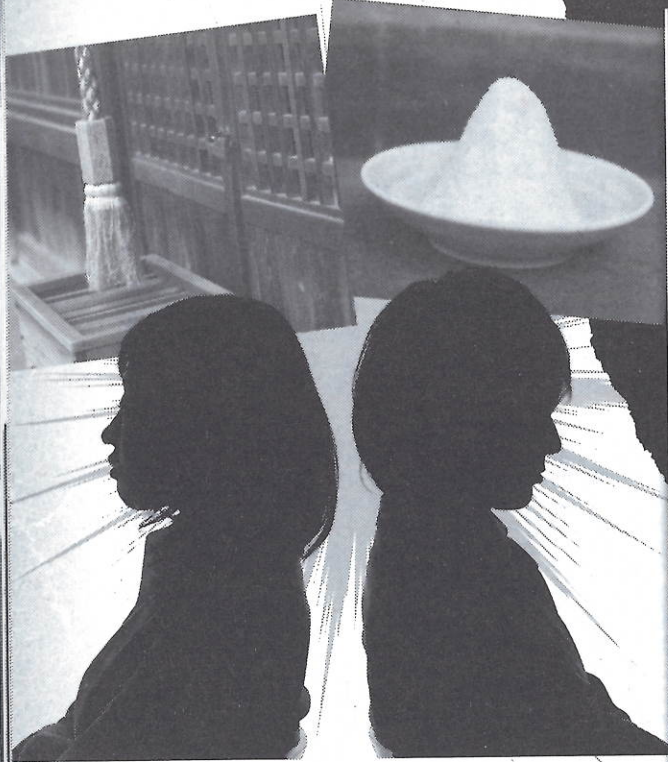
「この人いやだ...」と思つたら

自宅でもできる

●縁切りのファーストステップは返信を遅らせる。SNS

ブロックより笑顔で相手を黙らせる。●神頼みは

お賽銭の金額次第!? ●塩・水・酒はやつぱり効く



22年の正月は、約2年ぶりに帰省できたという人も多いはず。遠出できずに自宅や職場、SNS上のつながりなど、狭い人間関係ばかりが、密になっていき、対人ストレスが募る環境が長く続いた。東京都の会社員、瀬戸英美さん(40才・仮名)が話す。

「10月末、近所に住んでいる友人と食事をした帰り道で、その友人のLINEをブロックし、電話も着信拒否にしてしまいました。罪悪感はありませんが、会うたびに自慢話と

職場の悪口を聞かされて辟易していましたし、話も合わない相手だと思つていたので、正直スッキリしています。いま、瀬戸さんのように、急に人との縁を切ってしまう「人間関係リセット症候群」の人が増えているという。

縁切りのマナーは「ゆつくり」「クールに」。精神科医の樺沢紫苑さんが言う。

「SNS上でつながっている相手のブロックする人から、転職と引越越しを繰り返す人までさまざまです。こうした人は、0か100かの二極でしか物事を考えられない、極端な二分思考に陥っていると考えられます。本来、いやな相手なら連絡を減らして会わなければいいだけなのに、つながりがあるだけでも耐えられなくなっているのです」

樺沢さんによれば、こうした二分思考に陥り、リセット症候群になっている人は、非常に大きなストレスを抱えており、精神疾患になる可能性が高いという。

「0か100か」という極端な思考は、うつ状態になると強くなります。グレーゾーンが許せなくなり、何でも結論を

21年はどんな縁をつないだらうか。もし悪縁に悩まれた一年だったなら、新年を迎えたのを機に、きれいさっぱり清算したいもの。神社・仏閣に祈りを捧げる手もあるが、縁切りは意外と難しくない。いまこそ、縁の切り方・結び方について、考え直してみよう

最新! 最強! 「本気の縁切り」マナー

SNSや友人関係の縁はクールにフェードアウト

× がまんの限界がきて、ある日突然ブロック、着信拒否。相手の言動を変えようとする。

○ メッセージの返信は時間を置いて。少しずつ時間を長くしていく。会話は返事はそっけなくする。

SNSなら、ミュート機能(ブロックをしなくても、相手の発言が表示されないようにする機能)を使うのもひとつの手。

家族や職場での「切れない縁」は、心の中で切る

× いちいち反論、反撃する。ひたすらがまんする。その人のことを嫌いな自分を責め、好きになろうと努力する。

○ その人を嫌いだということを認めて、開き直る。または接点を減らす。心の中では罵ってもよいので、相手から何を言われても、笑顔で「ありがとう」とやり過ごす。

ただし、DVやモラハラ夫、過度の毒親などかつこく追ってくるようなら、越えて連絡先を断つことも必要。

どんなに頑張っても切れない縁は「神頼み」!

× 「どうせ叶わないから」と、お布施やお賽銭をケチる。縁を切りたい相手の不幸を願う。

○ 「いくらなら払えるか」を考え、自分の思いの強さを再確認する。自宅でおまじないに本気で挑戦する。湯船につかってリラックスする習慣をつける。夜、眠る前に「自分自神」への感謝祭を行う。

「縁切りのために5万円を払って、こんなにお金を払ったんだから、もう大丈夫!」と納得できることが大切ですが、どんな神様よりも、自分自神がいちばんの決定権を持っています。一方、お賽銭箱に小銭を入れて形ばかり祈ったとしても、内心「どうせ叶わない」と思っているなら、その通り叶いません。金額の大小ではなく、自分が心から納得して、お賽銭やお布施を払っているかどうか重要です。(町田さん)

ある必要はないので、気持ちに見合った金額を出して祈ることで、縁を切る意思を強く持つための原動力となる。縁切り神社や仏閣は、前出の鎌八幡のほか、京都の安井金比羅宮や伏見稲荷大社など有名だが、梅屋さんも町田さんに、わざわざ遠方の神様に参拝せずとも、できるだけの縁切り・縁結び神社や仏閣に通う方がよいと話す。さらに、儀式としての役割を果たしさえすれば、自宅ですべて有効な縁切り術になる。「盛り塩をする、相手の名前を書いた紙を水に流す、臨・

兵・闘・者・皆・陣・列・在・前」と唱えるなど、形は何でもかまいません。これからの時期、鬼を悪縁に見立てて豆まきをしたり、門や屋根にひいらぎといわしの頭を置いたり、節分の習わしを丁寧に行ってみるのもよいでしょう。ただし、おもしろ半分や半信半疑では、効果が出ることはありません。絶対に悪縁を切るという強い意思を持って、行動の節目や儀式としておまじないを行うことが重要で、生半可な気持ちで行っても、効き目は期待できません。(梅屋さん)

わら人形に釘を打ったりする呪術のような儀式は、その過激な形式で「こんなことまでしたんだから、絶対に叶うはず」と思える、有効な手段ではある。だが、相手の不幸を願う攻撃的な祈りにあたるため、結果的に自分が不幸な目に遭うことが多いという。「悪縁を断つだけでなく、良縁を引き寄せることにも効果的なのが、湯船につかること。シャワーで済ませず、湯船でゆったりリラックスして、は〜っという息を吐くと、邪気が出て、気の巡りも整います。お清め効果も高めたいときには粗塩やお酒を入れ、頭からつま先まで潜ってみるのもおすすめです。気持ちよさを優先したいときは、市販のバスソルトでも構いません。うれしい、いやだ〜など、人の感情は、常に電波のように外に発信されており、他人の発した感情を浴びると、体の外側に「穢れ」としてついてしまう。体の汚れと同じようにお風呂で落とすことで「きれい」(町田さん・以下同)

そして、寝る前にもやるべき「儀式」があるという。「一日のことを思い返して不出来な自分を反省したり、嫌いな相手のことを考えて憤慨したりしていませんか? 寝る前には、こんな反省会」ではなく、その日頑張った自分への感謝祭を。もし、うまくいかないことがあっても、一日を過ごせた自分「ありがとう」と伝えてください。感謝の言葉はよい波動を呼び、心と体を豊かにしてくれます。この状態で眠りにつくと、寝ている間もずっとよい波動を維持できるので、毎朝、心地よくスタートが切れるはず。そうした積み重ねが、悪い縁を遠ざけ、良縁を呼び寄せます」

家族、親戚、職場、ご近所づきあいだけでなく、ママ友や夫の職場、SNSまで、振り返ってみれば、めんどろな人間関係ばかり。だが、その全員とよい縁を結ぶのは、当然ながら難しい。

「社会学の法則で、本当の親友は、せいぜい3人程度しかつくれない」といわれています。SNSなどで何十人も友人をつくっても、結局疲れてしまう。誰からも好かれようとしていたら、いつか限界がきて「人間関係リセット症候群」になってしまうのはやむを得ません。

余計な縁からは上手に距離を取り、本気に大切なつながりを厳選して深めるのが、本来あるべき「良縁」です」(梅屋さん)



ある日突然ブロックするのはNG(上写真)。縁結び神(左)社やお寺は縁切りにも写真は京都・伏見稲荷大社。

世界各國の呪術などに詳しい神戸大学大学院国際文化科学研究科教授の梅屋さんは、何が悪縁かは人によって違うと語る。「例えば、夫のいる女性に片思いしている男性からすれば、女性と夫の関係は悪縁。ですが、夫婦からすれば、お互い良縁で結ばれており、横恋慕してくる男性の方が悪縁です。仮にこの男性が、夫が亡くなりますように、などと願うならなおさらです。仏教では、すべての縁はお互いに影響を与え合っているとされ、攻撃的な考えで縁を切ろうとすれば、自分が同等の攻撃を受けると考えられています」その人との縁を切ることが

「嫌い!」と思うほどくされ縁が切れなくなる。白狐など、神様の使いからのご神託に基づいたアドバイスを行う神託コンサルタントの町田真知子さんは「悪縁かどうかは、その人と一緒にいて快いか不快かで判断する」といいと話す。「よい悪いではなく、あなたが不快に感じたら悪縁だと思っただけ。ですが、だからといって、断ち切りたい」と強く意識を向けなければいけない。その負の感情が、よくない現実を引き寄せてしまう。高い次元で見れば、好き、嫌い、嫌い、も、エネルギーの強さは同じだからです。そもそも、

嫌いな相手に、あなたの貴重な思考や時間、エネルギーを費やすのはもったいないことです」(町田さん)縁が切れないなら、それはその人のことを思いすぎて、自分でくされ縁を招いてしまっているのかもしれない。一方、梅屋さんは、嫌いな相手を敵ではなくするには「笑顔」と「感謝の言葉」が有効だと語る。「嫌いだからといって反論や攻撃をすれば角が立ちます。心の中では、うるさいわよ!」と思っても、笑顔で「ありがとう」と言ってしまう。心理学的には「同属性の法則」といって、似た者同士が集まるようになっていきます。つねにニコニコしていれば、あなたを攻撃したがる人は、意地悪のしがいがなくなり、感じて去っていきますし、代わりにはいつもニコニコした、感じのいい人が集まってくる」(梅屋さん)

これは決して、「いつ、どんな相手に対しても笑顔で優しく接しなさい」という意味ではない。「聖書の有名な一節に『自分を愛するように隣人を愛しなさい』という言葉があります。ですが現代の人たちには、その反対で『隣人を愛するように自分を愛しなさい』とお伝

えたいです。ここでの「愛する」とは、あるがままの自分を許し、受け入れるということ。すると、自然と周りからも愛され、よい縁が集まります。一方、空気が読みにくい人、自分よりも相手を優先してしまっている、それでは本心にいい縁にはつながらない。自分を愛していない人が隣人を愛することはできませんから」(町田さん)

それでも、どうしても切れない縁があるなら、神頼みも一手。梅屋さんによれば、縁を切りたい場合は、縁結びで有名な神社や仏閣に行くのがよいという。

「基本的に、縁結びの神様や仏様は、縁を切ることも自在にできるといわれています。有名なのは、大阪・天王寺区の鎌八幡。実際に、不倫相手にお金をせびられ続けた50代の女性が、この寺のおかげで悪縁を断ち切ることができたそうです」(梅屋さん)

鎌八幡の縁切りの祈禱のお布施は、5000〜5万円が相場。お布施やお賽銭は「気持ち」というが、この金額を安いと思えるなら、その思いは成就するだろう。

急ぐようになる。生来真面目で、こうした性質を持っていた場合もありますが、多くはこのコロナ禍でストレスが増え、それまではがまんできていたことに耐えられなくなっていると考えられます」(梅屋さん・以下同)

だからといって、急に連絡を絶つのは当然ながら、縁切りの作法としては正しくない。そもそも、誰かを「嫌い」と思ってから、その人との縁を切るまでには、いくつも段階があるはずだと、梅屋さんは言う。ある日突然連絡を絶つのは、よほど精神的に限界だったか、明確な悪意がなければ

本当に必要な熟考して、それでもなおその縁を切りたい場合は、どうすればいいのか。梅屋さんは、フェードアウトがもっとも現実的だと話す。「LINEなどのメッセージなら、返信を遅らせる。1日3日、1週間……などと、徐々に時間を長くします。顔を合わせて話しているなら、返事をそっけなくしていく。DVやモラハラ、毒親など、明らかに被害があるならすぐに逃げるべきですが、基本は角が立たないよう、事務的かつクールな対応が第一です」(梅屋さん)

「縁を断つのは、嫌いな相手に、あなたの貴重な思考や時間、エネルギーを費やすのはもったいないことです」(町田さん)縁が切れないなら、それはその人のことを思いすぎて、自分でくされ縁を招いてしまっているのかもしれない。一方、梅屋さんは、嫌いな相手を敵ではなくするには「笑顔」と「感謝の言葉」が有効だと語る。「嫌いだからといって反論や攻撃をすれば角が立ちます。心の中では、うるさいわよ!」と思っても、笑顔で「ありがとう」と言ってしまう。心理学的には「同属性の法則」といって、似た者同士が集まるようになっていきます。つねにニコニコしていれば、あなたを攻撃したがる人は、意地悪のしがいがなくなり、感じて去っていきますし、代わりにはいつもニコニコした、感じのいい人が集まってくる」(梅屋さん)

それでも、どうしても切れない縁があるなら、神頼みも一手。梅屋さんによれば、縁を切りたい場合は、縁結びで有名な神社や仏閣に行くのがよいという。「基本的に、縁結びの神様や仏様は、縁を切ることも自在にできるといわれています。有名なのは、大阪・天王寺区の鎌八幡。実際に、不倫相手にお金をせびられ続けた50代の女性が、この寺のおかげで悪縁を断ち切ることができたそうです」(梅屋さん)

鎌八幡の縁切りの祈禱のお布施は、5000〜5万円が相場。お布施やお賽銭は「気持ち」というが、この金額を安いと思えるなら、その思いは成就するだろう。

縁切りのために5万円を払って、こんなにお金を払ったんだから、もう大丈夫!」と納得できることが大切ですが、どんな神様よりも、自分自神がいちばんの決定権を持っています。一方、お賽銭箱に小銭を入れて形ばかり祈ったとしても、内心「どうせ叶わない」と思っているなら、その通り叶いません。金額の大小ではなく、自分が心から納得して、お賽銭やお布施を払っているかどうか重要です。(町田さん)

ある必要はないので、気持ちに見合った金額を出して祈ることで、縁を切る意思を強く持つための原動力となる。縁切り神社や仏閣は、前出の鎌八幡のほか、京都の安井金比羅宮や伏見稲荷大社など有名だが、梅屋さんも町田さんに、わざわざ遠方の神様に参拝せずとも、できるだけの縁切り・縁結び神社や仏閣に通う方がよいと話す。さらに、儀式としての役割を果たしさえすれば、自宅ですべて有効な縁切り術になる。「盛り塩をする、相手の名前を書いた紙を水に流す、臨・