

一 「もつともつと」と走り続けるのは立ち止まるのが不安だから？

がんばり屋だけど信じられるのは自分だけ

人は誰でもストレスなしに生きることはいできない。しかし同じような体験をしても同じようにストレスを感じるわけではない。

たとえば結婚生活が不幸であったり、経済的に困窮したり、配偶者や親しい人の死と出会ったりという体験は誰にとってもストレスである。そしてそのストレスが心臓麻痺と関係があるということは調査の結果わかっている（註7）。ただそのような体験からくるスト

レスに対して、人は皆同じように反応するわけではない。

同じ体験からもの凄いストレスを受ける人もいるし、そうでない人もいる。従ってパーソナリティーによってこの心臓麻痺の危険度は異なるということも知られていた。

心臓麻痺に限らず病気とストレスの関係はよく言われることであるが、心臓病にかかりやすい人には一定の性格特徴があるという研究が多く出されている。あるパーソナリティーの人は心臓麻痺の危険が高いし、あるパーソナリティーの人は心臓麻痺の危険が少ない。このようなことから、心臓病にかかりやすい性格特徴であるタイプAということが知られるようになったが、日本ではアメリカほどなじみがない。

私もこの種の本はよく読んでいるつもりであるが、初めてタイプAの話聞いたのはもう十五年前、アメリカのハーヴァード大学のパーソナリティーの講義である。その当時はまだ日本ではあまり聞いたことはなかった。

その性格特徴は「良心的、激しい、何時もせわしない、考え方が柔軟でない、喝采する、虚勢を張る、素早い行動を望む、性的攻撃性、高い基準を持っている、握手が堅い、あまり人の話を聞かない、力を望む、用心深い、エネルギーッシュに動く、コントロールしようとする、自己中心的、いつも競争的、すぐに怒る、語尾を落とす」(註8)。

要するにタイプA的性格の人とは、はしがきにも書いたがハツカネズミのように毎日走

一 「もっともっと」と走り続けるのは立ち止まるのが不安だから？

っている人をイメージすればいい。

タイプAの性格の人は新幹線の中で走っているような生き方をしている人である。ただ座っていても東京から京都に着くのに、その間中走っている。

タクシーに乗っても走っている。映画館に入っても映画が終わるか終わらないうちに早くでようと走り出す。一年中走っているような生き方をしている人である。

JAS（註9）という性格調査がある。その得点が高い人は、業績志向が高くて、時間に追われていて、攻撃的である。さらに周りのことをコントロールしようとする（註10）という性格である。

どのくらいタイプAかは、このJASという調査でどのくらいの得点をとるかによって調べられる。

タイプAはがんばり屋で競争的（註11）。困難に遭遇しても自分の力で何とかやり抜こうとしている人たちである。

ということは小さい頃から頼れるのは自分だけという過去なのである。人に助けってもらったという体験がない。

そこで人を信じられない。

タイプAに対してノン・タイプAと言われる性格がある。ノン・タイプAはリラックス  
していて、気楽にやっている(註12)。

また、タイプBと言われる性格があるが、これは達成への欲求、野望、切迫感、競争を  
追求する傾向などが比較的欠如している性格である。(註13)。

タイプAでない人はリラックスしていてイージーゴーイングであるという答えの方に丸  
をつける。これだけでタイプAの性格の人はどんな人かだいたい想像つく。

タイプAはいくつかの特徴があるという。

(1) とにかく(1)でも仕事を(1)よ(1)つ(1)て(1)る。

『パーソナリティ』という本には「時間に制限がないときにはいつまでも問題を解こう  
とする」(註14)と書いてある。

タイプAの性格の人は働ける以上働き続けていないと不安なのである。早朝から深夜ま  
でも働いている。たとえば、疲れても仕事を休めない。休めないのは、休むと損する気  
持ちになるからである。だから一分も無駄にたくない。

もし人が本当の満足を体験していたり、安らかな心理状態であるならこんなことにはな  
らない。

一 「もっともっと」と走り続けるのは立ち止まるのが不安だから？

何かを得て本当に満足していれば、疲れたら仕事を休む。本当に満足していれば、イライラしていない。

タイプAの性格の人は事情があつて休んでいるときにも、もつと働けるのではないかと落ち着かない。疲労困憊して動けなくなったときに初めて「これでいい」という気持ちになる。

だから疲れ切つてもう一步も動けないような状態ではないのに休んでいるときなどは「貧乏ゆすりなどの落ち着かない癖がある」(註15)。

要するに、食べ続けていいときには食べても食べてもまだ食べ続けるような生き方である。お腹がはちきれて食べられなくなって吐いたところで食べるのを止める。それがタイプAの性格の人の生き方である。

食べるのが楽しいから食べるのではない。食べないと損だから食べるような生き方である。

自分を何かの道具に使つてしまっている。しかもその自分が万年筆なのか、金づちなのかもわかっていない。ただとにかく動いている。自分自身の目的もなくエネルギーを使つてしまう。

自分を守ってくれる人がいましたか？

実は「このような生き方をしてはいけない」と学ぶのが幼児期なのである。幼児期に自分で自分をコントロールできるようにしてあげるのが親の役目でもある。

ところがタイプAの性格の人の親は逆のことをしつけてしまったのではないだろうか。親自身が劣等感に苦しめられていたので、子供の成功でその劣等感を癒そうとした。子供に非現実的なことを要求することで、親自身の劣等感を癒していた。

子供はいつしか親からの非現実的な要求を内面化して、自分がそうしないではいられないようになってしまう。

先にタイプAの性格の人は新幹線の中で走っているような生き方の人だと書いた。

では人はどういうときに新幹線の中でも走るだろうか？

それはその場所が恐怖に満ちているときである。もし新幹線の中に毒ヘビがいたら人は走って逃げるだろう。

疲れても休めないで最後に倒れてしまうような人はおそらく、小さい頃住んでいるところにヘビがいたのである。ヘビとは辛い体験である。小さい頃辛い生活だった。執着性格

一 「もっともっと」と走り続けるのは立ち止まるのが不安だから？

者にしろ、タイプA的性格の人にしろ、鬱病になったり、心臓病になったりするまで働く人は、その過去の辛い体験を今に引きずって生きているのである。

そういう人は、とにかくもっともっと名誉が欲しいから趣味も持てない。そして虚勢を張るだけの人生になる。

先にタイプA的性格の人は人を信じられないと書いた。このように生きてきたのだから人を信じると言っても無理である。親を信じられない人がどうして他人を信じることができらるだろうか。

親の利己主義を見た子供は、自分の力以外に誰も信用しない。他人に利益を与えることによってしか、誰も自分を守ってくれないと体験しているからである。人間不信になる。

もちろん人間不信はタイプA的性格の人ばかりではない。執着性格者も人間不信なのである。

このような態度の人が、より多くの仕事をする事で周囲からの賞賛を求めているのももちろんである。つまり少しでも多くの仕事をしようとする死にもぐるいになる人は本当は愛を求めているのである。「名誉を求めている者は本当は愛情を求めているのだ」という言葉をアメリカの精神科医ジョージ・ウエインバークの著作の中で読んだことが忘れられ

ない。その通りだからである。

しかし愛は本当の満足を与えるが、名誉は本当の満足を与えない。そこで満足を求めて  
際限なく働く。

要するにタイプ A の性格の人は自分で自分を追い込んでいる。自分で自分を追い込んで  
いるということは「内的強制」ということであろう。

理想の自分と実際の自分に乖離が生じると、自己蔑視と自分に対する怒りと内的な強制  
の三つが生じるとカレン・ホルナイは言う。タイプ A の性格の人はこの内的強制に苦しん  
でいるに違いない。

すぐに効果が出ないことも無駄ではない

精神科医の保坂隆氏が具体的にタイプ A の行動を九つあげているが、その八番目に「朝  
早くから夜遅くまで、また休日でも仕事をすることが多い」とある。今まで説明したこと  
や、この態度からわかるようにタイプ A の性格の人は無駄が嫌いである。無駄とは仕事の  
成果と結びつかないことである。タイプ A の性格の人は無駄に耐えられない。一日仕事以  
外のことでばーっと費やしたらいたたまれない。だから趣味がない。

一 「もっともっと」と走り続けるのは立ち止まるのが不安だから？

仕事以外の人との付き合いも無駄に感じる。仕事以外の人と待ち合わせて、待っている時間は無駄である。待つていてもイライラする。

仕事のとくでも電車やバスを待つている時間は無駄とを感じる。

人生に無駄はないのだが、そのようにはとうてい考えられない。実は長い人生を考えると、今は無駄と思えても、それが後に生きてくるといふことが多い。しかしタイプA的性格の人はそのようには考えられない。

このタイプA的性格の人がこの性格を治すには、この無駄の意味を理解することが大切なのである。

タイプA的性格の人は何事もすぐに効果が出ることを狙う。タイプA的性格の人の生き方はマムシの生き血を飲んで元気になろうとするような生き方なのである。

タイプA的性格の人の人生は、小説の筋だけを読んで小説を読んだつもりになっている。若い頃『ジャン・クリストフ』などロマン・ローランの小説を読んだときのことを思い出す。あまりにも感動して、読み終わるのが怖かった。少しずつ分厚い本の頁がなくなるのが恐ろしかった。

そこで読みたいのを我慢して次の日まで待つていたこともある。小説を読むとはそういう

うことであるうが、タイプA的性格の人は無味乾燥な筋を覚えようとする。そしてその小説を読んだという「経験」を求める。

タイプA的性格の人が何事もすぐに効果が出ることを狙うということは、人間関係についても同じである。だから一つ一つの過去の体験が積み重なっていかない。そこで最後には社会的にも挫折するのである。

たとえばタイプAの不動産屋さんがいる。「今契約しないと売れてしまいますよ」などと言って、迷っている人を脅す。そして買わせるが、買った人が後で失敗したと思えば、もうその不動産屋さんは信用されない。

こういう商売をする人は他人ばかりでなく、自分も大切にしなくなる。だから長い目で見れば社会的には失敗する。

体験が積み重なる人は、できないことはできないと言う人である。そして自分を大切に  
する人である。

タイプAとして「朝早くから夜遅くまで、また休日でも仕事をすることが多い」というのがあげられているが、最後にはそれほど社会的に成功しないのは、積み重ねの人間関係がないからである。