

はしがき

上昇志向が強くて、社会的に偉くなることや仕事で業績を上げることなどを価値と考えている人がいる。犬や小鳥は、実はこちらが思っているよりはるかに多くのものを私たちに与えてくれるなどとは逆立ちしても考えられない。

そしてハツカネズミのように毎日エネルギーに動いている。がんばり屋で競争的で、どこか敵意を感じさせる。

いつもせわしなくしていて、こちらの言うことを黙って聞くことがない。一緒にいてもこちらが落ち着かない。そして次第に社会の中で孤立する。

この本ではそんな人たちを取り扱う。

イソップ物語に次のような話がある。

「旅人が海岸を歩いていって、見晴らしのきく丘の上に来た。遠くに枯れ木の根っこが浮いているのを見て、大きな船だと思った。そこでその船が岸につくまで待つことにした。

木の根っこが風に吹かれて近づいてくると、大きな船ではなくて、小船だと思った。しかしそれが実際に浜に打ちあげられてみると、木の根っこだった。旅人は『なんだ、つまらない。船でもないものを待っていた』と嘆いた」

このように嘆く旅人もいるだろう。そして「なんだ、つまらない。船でもないものを待っていた」と考える旅人は待っていた時間を無駄と感じ、「あー、なんてバカなことをしたのだろう」とイライラするだろう。そしてイライラすることで消耗する。このような旅人はつねに何か具体的な利益がなければ無駄と感じてイライラして消耗する。

しかしこれで「ひと休みできた」と考える旅人もいるだろう。「楽しかったなー」と思う旅人もいる。

この待っている時間を無駄だったと感じて焦る人をタイプA的性格の人と考えて欲しい。フリードマンとローゼンマンが虚血性心疾患の患者に共通した特徴を「タイプA行動パターン」と名づけた。タイプAの特徴にはいろいろあるが、たとえばタイプA的性格の人は仕事をしていないでぼさーっとしているときは落ち着かない。何もしていないときにはそれを無駄と感じるからである。

しかし積極的な性格の人、能動的な性格の人、エネルギーシユな人は、ぼさーっとしている時間を無駄とは感じない。

性格を考えるにあたって大切なことはいくつかあるが、その一つは「何を無駄と考えるか」ということである。

同じように時間を過ごしていても、ある性格の人はその時を無駄と感じ、「こんなことしてられない」と焦るし、別の性格の人はそのようには感じない。

もともと「無駄な時間」というのがあるのではなく、ある時間がある性格の人が無駄と感じ、別の性格の人は無駄と感じないのである。

これは時間についてばかりではなく、人との付き合いについても言える。タイプAの性格の人は「何かをしたわけじゃないけれど、この人といて楽しかった」とは考えられない。その人から何かを得なければ、その時間を無駄にしたと思ってしまう。そしてイライラして消耗する。

『男はどうして打ち解けないのか？』（註1）というアメリカの本がある。その中に「ほとんどの男は何をするにも理由を必要とする」（註2）という文章がある。男は誰に会うときにも用事があることが多い。用事がなければ人に会ってはいけないうでさえある。食事に誘うのにも何か用事があることが多い。用事がなければ食事さえ一緒にできない。

そのような男性がタイプAの性格の男性なのである。その本の中で著者は「男性はただ

一緒にいるというだけでは十分ではない」(註3)と書いている。しかし女性は違うという。女性はただ一緒にいるだけのことを無駄とは感じない。

男性はとにかく何をすることも目的がないといけないという。男は一刻、一刻が生産的になければいけない。生産的でない時間を過ごすは無駄な時間を過ごしたと感じる。

男と女がこの本に書かれている通りかどうかは別にして、何をするにも利益や理由を必要とするような人は、人生で無駄と感じる時間が多いのは当たり前である。もしこの本の通りであるとすれば、男の方がタイプA的性格なのであろう。

この本の著者は、「人と人との関係にとつて、とるに足りないことなどほとんどない」(註4)と言う。このような感じ方をしている人は無駄な時間がほとんどない。しかし、目的がなければ人と会わないというような人にとっては、人との付き合いで無駄な時間というのが多いはずである。

タイプAの性格の人は「ただ会っているだけで十分」というタイプの人ではない。タイプAの性格の人は何か得するを通してしか人間関係を維持できない。

こうして何をするにも、何か仕事の業績を上げることと関係がなければ気が済まないタイプがタイプAの性格の人である。

医学博士のレドフォード・B・ウイリアムズ氏は「敵意と心臓」という論文の中で「せかせかしている、競争心が強い、敵意が強い」という三つの側面をA型行動としている。本を読んでいるのでもなく、証券会社に電話をしているわけでもなく、ただ何もしないで人を待っている時間はタイプA的性格の人にとっては無駄な時間である。

タイプA的性格の人にとって、車を運転していて信号を待っている時間はもちろん無駄な時間である。信号の待ち時間は一生に一人平均二週間だと聞いたことがある。確かな話ではないが、一生を通してみても信号を待っている時間の合計はそれほど長いわけではない。信号が赤になるのをイライラして待っていることで寿命を縮める時間に比べれば、比較にならないほど短い。

それに信号を待っている間に、通過していれば見過ごしていた美しい景色が見えることもある。

仕事をしようとして机に向かいながら疲れていて現実には仕事がかどらなかつたということがある。タイプA的性格の人にとっては無駄な時間である。

そういう人はそんなことならきちんと休養をとればよかつたと思う。仕事をしないで寝ていればよかつたと思う。

欲しかったハンドバッグを買いに行ったのにお目当てのものがその店になかつたという

ときには、タイプAの性格の女性にとっては時間を無駄にしたことになる。

こういう女性は、これらの無駄な時間を過ごした後は何か効果的なことをしなければと焦る。その無駄な時間を何とか取り返そうと焦るのである。

しかしこれらの時間は別の性格の人にとっては無駄な時間ではない。

次の文章はアメリカのオートンという心理学者の書いたものである。

「単なる過労で疲れがたのであれば、ただ休息をとり仕事を控えるだけで治るでしょうが、神経衰弱はそれでは治りません。『神経衰弱患者』が休暇をとると、悩みや疑惑、ためらいが倍加し、神経の疲労に『時間を無駄にしてはいけない』という強迫観念まで加わるのがオチです。たとえば、ヨーロッパへの休暇旅行を計画したとしましょう。そもそも本人の気質のせいで心身共にまいいっていたのですが、その同じ気質のせいで、彼は一時も無駄にすまいと美術館から美術館へ、大聖堂から大聖堂へと駆けずりまわります。出かける前よりもっと疲れ果てて帰国する、というのもよくあることです」(註5)

オートンは神経衰弱と言っているが、これがタイプAの性格の人である。

精神科医の保坂隆氏があげているタイプA行動の特徴の一つ「自分や他人の行動を質より量で評価することが多い」(註6)にあたるだろう。

タイプAの性格の人にとっては有名な美術館をいくつ回ったかという「数」が問題なのである。そこでどの絵に感動したかという旅の「質」が問題ではない。有名な絵をどのくらい見たかの枚数が問題である。「あの美術館にも行った、この美術館にも行った」という「行った」経験がタイプAの性格の人には大切である。同じように「大聖堂から大聖堂へと駆けずりまわり」、こんなになくさんの大聖堂を見たという体験が大切なのである。

従って会社での仕事ぶりだけではなく、大型連休や夏休みの休暇の過ごし方を見ても、その人がタイプAの性格の人かどうかはわかる。

ところでカレン・ホルナイは不安なときの人の反応として次の三つをあげている。迎合、攻撃、引きこもりである。不安なときに人に迎合することで対処しようとするのは執着性格者であろう。不安なときに攻撃的になるのがタイプAの性格の人である。不安なときに人を避けるのは引きこもりタイプである。引きこもりタイプは世の中と「戦争」していて、人が来ると敵機が来たと思って防空壕の中に入ってしまふような人である。最近は若者ばかりでなく、ビジネスマンにも多いという。

この本で取り扱うのはこの三つのタイプのうち、主として不安なときに攻撃的になるタイプAの性格の人である。

タイプAの性格の人はドアが開く状態にあるときにはどこでもいいから入っていくような人である。相手がトイレに入っているとしても、食事中でも、着替え中でも入っていくような人である。そして「君は失礼だ！」と言われれば「ノックしたからいいじゃないか」と言うような人である。

タイプAの性格の人と違い、不安なときに迎合する人は自分の意志がない。これが鬱病になりがちな執着性格者である。タイプAの性格の人にしろ、執着性格者にしろ、仕事熱心で真面目だが、どっちにしても最後は自滅する。

この三つのタイプの人たちはいずれにしても相手とのかかわりを考えていない。それゆえに、今までがんばってもがんばっても、自分が望むほど認めてもらえなかった人たちである。

この本ではその三つのうちの一つ、攻撃的なタイプAの性格の人の心理と行動を説明し、そしてそのタイプA的と言われる性格の人が、どのように生き方や考え方を変えることが望ましいかということ考えた本である。つまりこの本はタイプAの性格の人が生き延びるための本である。あるいはタイプAの性格の人の周囲にいる人が、タイプAの性格の人の不可解な言動を理解するための本でもある。