

# アメリカ MBA 奮戦記

By ユキーナ・富塚・サントス

1	誰も寝てはならぬ 米 MBA の一日！ .....	3
2	キャッシュフローとあなたのバラード .....	9
3	タイムマネジメント .....	11
3.1	時間と管理と男と女.....	12
3.2	一人は女のためならず.....	14
3.3	今、そこに無い危機.....	17

## 1 誰も寝てはならぬ 米 MBA の一日！

日本でみた水虫の CM である。

足、とくに5本指部分がアップになる。そこにスプレーがシュワッと吹きかけられる。サラリーマンと思しき男性の顔が写しだされ、「快感」としか表現のしようがない表情を作る。

このときの BGM はオペラ、トゥーランドットのアリア「誰も寝てはならぬ *Nessun dorma* ネッスンドルマ」である。非常にどっしりと、粘着性のあるような歌い方がウケて？（ドラマティックと表現できようか？）ルチアーノ・パバロッチェはこれを定番、自分の18番のようにしている。

この曲は静かな出だしに、「ヌェッスウン、ドゥウルウウマァアア」と納豆のような粘りを出して始まるのが特徴だが、サビの部分も結構よく使われる。男性が「快感」を感じる時に使われていたのはこの部分である。

「*direggua notte, tremontate le stele, all'alba vincero* ディレグアノッテ、トレモンタテステレ、アッラルバヴィンチェロ」

呪文のようなのだが、夜明けの暁、必ずや自分は勝利する、よし、勝ちに行くぞ！！的な歌詞である。この最後のヴィンチェローの後にコーラスとオーケストラが入り、プッチーニらしい、ゴージャスで優雅に流れるメロディーが押し寄せる。

サラリーマンにとっては、よし水虫を克服したぞ！という勝利の歌になるのか、明日からまた詰め込まれるであろう満員電車に対する意気込みか、一向に定かではないが、とにかく、歌詞とイメージが合っている。

サビの部分はともかく、この出だし、*nessun dorma* ネッスンドルマとは、誰も寝てはいけないということである。

この BGM をほぼ毎日頭の中で繰り返している。

なぜか？

本当に眠る暇がないからである。

アメリカの MBA を一言でたとえるとまさにコレ、「誰も寝てはならぬ」ではないだろうか？

水曜日の夜は必ずと言っていいほど徹夜になる。

翌日のプレゼンの準備をするからである。オーラルコミュニケーションという授業をとっている。「他国に今回ビジネス旅行に行くエグゼクティブ（偉い人たち）に、一言いうとしたら何を言いますか？」などテーマが決められ、それについて実際にスピーチを行わなければならない。

10人のゼミ形式の授業なので、必ず発表しなければいけない。発表及び発言は避けられないのだ。

アメリカの学校は一つの授業が月曜と水曜、もしくは火と木に分かれていて、月曜にあった授業は水曜の同じ時間に予定される。週2回セッションがあることになる。2回分なので回転も速い。このオーラルは火木にあり、私は準備がとてできないのでいつも木に発表するようにしている。

この週はパワーポイントプレゼンテーションだった。これまで使ったスライドを適当に説明するのが乗り切る術だろう。しかし、それはできない。道義的、根性の問題ではなく、1週間後に実際に別の授業で PP を使ったプレゼンをしなければいけないのである。準備、英語のスピーチ作りにかかる時間を考えれば、このオーラルを利用しない手はない。

前日の水曜、授業は4時に終わるが、最終コマの「起業家のための金集め」（実際の名前はこうではない、取り急ぎわかりやすい方法で訳させてもらおうとこうなる。）講座では、授業で宿題が出される。答えは24時間以内を書いてウェブ上にアップしなければいけない。

図書館で急いで答えをアップする。このときになっても、PPファイルの作成には一向に着手していなかった。

この「起業家」講座ではホテルスクールマスターの日本人数人と組んで、ワインビジネスを展開することになっていた。そのプランを実際に書いて、金を集める、要は投資家を説得するのである。

仲間の日本人から送ってもらったエクセルデータを加工する。必要な写真、画像データがサイト上に見あたらない。資料集めに時間がかかってくると、焦りがより深刻になる。

図書館が冷房で寒いこともあり、家に帰ってPP作りをすることにした。

木曜にはこれ以外に財務諸表分析もとっている。交換留学で来ている手前、MBAコースから最低12単位は取らなければならない。件のオーラルコミュニケーション、起業家のための金集め講座、さらに私には全然はたけ違いと思われる「債券とオプション評価」なるバリバリ金融講座をとり、この財務諸表でやっと12単位である。

エスラー大学はホテル経営、アカデミックなホテル、リゾート産業研究では世界一の評判を誇っている。私の目的はこのホテル経営学講座の方にあった。したがって、コレだけは絶対はずせないと思う授業をさらに二つ、ホテル経営マスターの方から取っている。

ホテル不動産評価論とホテル証券化である。

ホテル評価は世界は広くとも、この先生しか教える人がいないだろうと、自他共に認める、ジャン・クロード・デ・リース先生である。

フランス系らしいが、英語がめちゃくちゃわかりづらい。私のことは、2年前にスクールヴィジットしたときの印象をよく覚えていてくれて、今回エクステンジで MBA に来る事になったと挨拶にいくと、「ほうほう、それは何よりも良かった！！もちろんホテル評価のクラスは取るだろう、それ以外に、これも取るといい」など等、快くいろいろアドバイスをしてくれた。

証券化の先生は、コレに輪をかけてインパクトが強い。聞けば、グリーンSPANのご意見番をずっとやっていたそうである。アメリカの住宅ローンを証券化するところから実際に自分が手がけたかのような話しぶりをする、アンソニー・ウラン教授である。

何が驚いたかというところ、この先生の頭の良さである。証券化の仕組みを簡単などころから、要領よく説明する。英語も歯切れがいい。話しぶりは早口だが、短いセンテンスを効果的に組み合わせているので、真剣に集中すれば必ず聞ける。時折口にするジョークは残念ながら理解できずにいる。

頭のいい人なので、無駄なことは一切しない。同じ説明は二度繰り返さない。質問に対する答えも別の角度、別の表現を使うようにしているというのが判る。数学が得意な日本人としても、毎回津波のように浴びせられる証券化、ファイナンス専門用語をジャグリングしながら、ウラン先生の書くグラフ、数式についていくのはかなりしんどい。

当然ながら、予習、復習、ヴォイスレコーダーで録音した授業の聞き返し、フォローは必須になってくるのだ。

このウラン教授、おそらく英語はネイティブだろう、声も洪いし、良くとおる。

が、しかし、が、しかしである。

ルックスが、バリバリ、アジア系なのだ。小林勝也か、鶴瓶か？といった雰囲気である。さらに、頭はいいのに服の趣味は悪い。どうしてこんな組み合わせを思いつくんだろうと考えながら、紫の縦じまのワイシャツとピンクと水色の水玉模様のネクタイを見ていると、この教授の外見と中身のギャップにしばし驚かされる。

は、いかん、いかん、この服装チェックをしている間に授業はどんどん、ゲストスピーカーの話から、早期返済の重要な話に進んでしまった。

首を横に振って、眠気をさまし、気をとりなおしてスライドに集中する。月曜、水曜、二回もこの授業があると、それだけで精魂使い果たしてしまう・・・

まさにそんな感じであった。

ヴォイスレコーダーの内容を PC に移しながら、食事を取る。外食のあまりのまずさと値段と内容の不釣り合いに閉口し、私は自分で食事を作っている。もっぱら簡単ご飯を一人分なので、大した手間ではない。

この日も煮てあった「ひじき」を和風リゾット風にしてジャガイモとわかめのサラダをつける。メールのチェックをしながら、日に一回の食事を取る。ビールを1本半飲んで、仮眠をとることにする。

やるが多すぎて、寝酒でも飲まないで眠れない。目覚ましを夜中の2時にセットし、しばし爆睡する。マジでやらなければならないことがあるので、目覚ましよりも先に、自然に目が覚める。風呂に入ってスピーチの内容を考え、何度かリハーサルしてみる。思い切って、作るスライドを変更したほうが良いということに気づく。翌日の授業用で決められているリーディングを持って風呂場にいるので、半身浴をしながらリーディングにチェックを付ける。

このアパートの住人、バーガーキングで働くマリックが仕事に行くのが朝の5時半である。したがって、それ以前、彼がシャワーを使う前には、私は半身浴を終えなければいけない。4時半まで半身浴をしてリーディングと考えをまとめる。

風呂から上がって、髪を乾かした後、着替え、メイクなど身支度を整える。月から木まで、めぼしい会社がキャンパスにプレゼンにやってくる。就職活動のため、スーツは必携、おそらく部屋着からスーツに着替える間がないので、すでに戦闘服を着込むのである。

朝の5時になって、真剣にPP作りである。効率よく写真を切り張りし、スライドの数も7枚に削り、最低必要なもの、流れるように説明を行ううえで、あくまで自分の理論をサポートするものを中心に作りこんでいく。

パワーポイント完成が朝の7時半、オーラルの授業は10時10分開始である。

当アパートの地下、洗濯機置き場の隣にPCを持ち込んで、溜め込んでいた洗濯物をまわしながら、リハーサルを行う。

最初は何を話して言いか、言いたいこともろくにでてこない。このオーラルの授業を繰り返すうちに、私は自分が安心するまで、練習を繰り返すことが大事だと思った。

洗濯機の近くで練習するのは、ガタガタ言う音に負けないほど、デカイ声を出す、練習をするためである。タイムリミットの9時40分まで、約8回程度リハーサルができた。後は教室に入る前、建物横のベンチの端で最終リハーサルをすることにしている。

猛烈に疲れているが、このプレゼンが終わるまでは眠れない。

まさに誰も寝てはならぬ・・・なのである。

## 2 キャッシュフローとあなたのバラード

メールのチェックは明日プレゼンが終わり、財務諸表分析が始まるまでの1時間にやるほかはない。それも当日どの会社の面接があるか、レジュメ（履歴書）提出の期限はいつか、といったリクルーティング活動関連が最優先である。

これ以外のメールを見て、返事を書いている暇はない。

ましてや日本語のメールアカウントのチェックは後回し、1週間以内に見れば良い方だろう。

「僕は、暇なバイトの時間を使って、あなたに手紙を書いています。返事など出そうとしなくていいです。そんな暇があったら眠ってください・・・」

あるインヴェストメントバンクのセミナーは別館で行われる。そこまでの移動時間、かつてもらった手紙の一節を思い出した。

十年以上も前のことである。

資格試験に合格し、最初に赴任させられたのが名古屋であった。不動産に関する仕事で、エンもゆかりも、土地勘もないところに飛ばされるのはツライ。当時は女性総合職への関心がいろんな意味で高まっていた時代であった。

思うに、期待も、嫉妬も偏見も、奇妙な任侠も、いっさいがっさい引き連れて名古屋で働いていたような気がする。この言葉を私に送ってくれた人は、当時学生だったので、深夜はビジネスホテルのレセプションのバイトをしていると言っていた。ほとんど接客する必要が無く、暇を持て余していると電話で言っていた。当時は電子メールも一般的で無かったので、手書きの、正真正銘の「手紙」だった。

実際、電卓と書類を持ち帰って、引っ越してきたばかりのマンションで翌朝まで仕事をしていた。新人の私がタクシーで帰ることはできなかったからである。

終電で名東区のマンションに帰り、そこからまた翌朝早く会社に行った。

当時もらった手紙は、ラブレターというほど、ロマンティックな内容であったわけではない。彼の日常生活と学生生活、バイト先のお客さんの話・・・そして最後にこのセリフが書かれていたのであった。

手紙の主の、心遣いが嬉しかった。さらに、バイト先のビジネスホテルチェーンの割引券が同封されていた。名古屋に住んでる私にどうやって使えというんだろう？と一瞬迷わないでもなかったが、気遣ってくれる気持ちが有難かった。

「あんたにあげえたー、愛のひびおおー」世良さんのあんたのバラードを歌っている場合ではない。が、しかし、過去の自分の思い出、時間とエネルギーを今さら返せと言う人が多い。何となくそんな気がする。

会社であれ、恋人であれ、親子であれ、友達であれ、自分が全身全霊かけた、かつてのエネルギーに対する見返りを期待する人、それを当然のように要求して止まない人が多くなったような気がする。

これを思うと、当時私がもらった手紙はまさに無償の奉仕であった。彼は時間があるから手紙を書いているという。僕に返事はいらないと、そんな暇があつたらどうぞ少しでも体を休めるようにしてくれという。

唐突だが、MBAをはじめると避けて通れない概念にキャッシュフローがある。これは将来のプロジェクトその他からのキャッシュの上がりとお金を分析するものである。

この大前提として、サンクコスト（埋没費用）は考えないという認識がある。昔かけた初期投資費用とか、これまでのプロジェクト運用にかかった人件費、社運がかかっ

ている、今さら後にはひけない理由など、これまでやってきたことの思い出云々は、これから先のキャッシュにはなんら影響しないのである。

これは日常生活でも非常に有効なアサンプションである。これまで賭けたエネルギーや情熱、時間もお金も、やはりその見返りは、埋没コストであって、その見返りは本来求めるべきではないのである。

メールはコミュニケーションの手段である。だからと言って、相手に自分と同程度のテンションをいつも要求できるということにはならない。

その点で、この手紙の気遣いが嬉しかった。当時の私に励ましは必要だったが、同じテンションでレスポンスを求められるのは、正直しんどかった。

ふと、こんな昔を思い出した。

無論、今の境遇は自分の望むところである。心身をすりへらすような虚しい作業ではない。

この手紙のような励ましがあれば、プレジャーであることは言うまでもない。けれども叱咤激励がなくとも、私は十分幸せだと思った。

何よりも私にとっては、知的な吸収で体を満たし、思う存分、自分のエネルギーを発揮させてくれる環境というのが、嬉しくてしょうがなかった。

### 3 タイムマネジメント

### 3.1 時間と管理と男と女

君たちがやらなければいけないことはたくさんある。けれども、全部をいっぺんにはできない、そうだろう？

「時間管理のノウハウ」というセミナーを受講していた際、この分野でコーチとしての経験が豊富な教授がこう問いかける。

何もかも機能しないラテン・イタリア社会から考えると、こうしたリーダーシップスキルをシステムティックに教える講座があるのは、アメリカ MBA の醍醐味である。当然ながらこのセミナーも土曜の早朝、8時から始まっている。

この引退したアメフト選手風の外見を持つ教授に、すかさずオブジェクション（意義あり）である。（実際に手を上げてこう発言したわけではない、私にそんな度胸はない）

ものの本によると、大脳生理学的に、二つ以上のことを同時にこなせないのは男性だけであって、女性は複数のことを同時にこなせるようになっているそうである。例えば、育児をしながら家事をする、すなわち、赤ん坊にお乳をあげながら、煮物の鍋にしょうゆを加え、洗濯機の音に注意を払う、むろんテレビはつけっぱなし・・・どここの家庭でもみかけそうな光景である。

ところが、男性にはこれができないらしい。実際、オトコ社会で働いていたときは、この「男は複数のことをいっぺんにできない」という事実を改めて認識し、意外に思ったことが度々あった。上司の話の途中で質問すると怒られた、何を言おうとしていたか忘れてしまうそうである。机でコーヒーを飲んでいると電話が鳴り、取ったはいがパソコンのキーボードにコーヒーをこぼした先輩に、ティッシュを差し出す・・・なんてことは多々あった。

さて、この男女の思考パターンと行動の違いを認識し、恋愛について考える。非常に大ざっぱなアサンプションであるが、男は一時に一つのことしかできない、女はいろんなことを同時進行する、という仮説である。

欲求とは別にして、恋愛ということも、特定の相手に対して、目的に従って、自分のストラテジーを組み立てる「アクション」の一つになる。理論的根拠が希薄で、予測のつかない状況に翻弄されることは、おそらく、多くの男性の望むところではないと思う。

ところが、女は四六時中、眠っている間も起きてる間も、仕事していても食事していても、恋愛というものにエネルギーを注ぐことが可能である。一歩見方を変えると、これは必然ととることもできる。女性にこの四六時中愛情注入可能機能が備わっていなければ、母親にはなれない。日常の生活を送り、適当に仕事をしながら、散発的に恋愛、趣味、友達、美味しいもの・・・など等の思考をマネージ（管理）しているのである。

「仕事と私とどっちが大事？」という議論が不毛なものになるのは、思うにこの「時間と管理」に対する男女のアプローチが違うこと、このアプローチの相違を双方が認識しないことからおこる不幸であるような気がする。

「仕事と私とどっちが大事？」について、男社会に長く身を置いたものとして考察を加える。私が男であったら、これを言われた瞬間に相手の女と別れることを考える。なぜなら、このセリフは三つの意味で、ナンセンス、まったくお話にならない、バカバカしさを含んでいるからである。

ひとつ、仕事と人間という全く別の次元のものを比較していること、これも質問者と回答者が同一の価値観を持っていなければあまり意味がないと思われる内容である。したがって、この問いかけでは質問者の意図している回答は出てこない。

二つ、このセリフは質問する側が、質問される男と同じ仕事を経験してみて初めて問いかける質問なのである。自分が知らないこと、体験を伴う価値観をもたないものについて、相手に優先順位の決断を迫るというのは、はなはだ失礼な話である。そこに関する議論は全く無駄なので、男であれば、話の空虚さ、不毛さを考えるだろう。

三つ、繰り返すが、男は複数のことを同時にはできない。マネージできていると思うのは程度の差である。男の議論が永遠にかみ合わないのは、お互い相手のしゃべって

いる間に自分が次にしゃべることを考えているからである。相手の言うことを自分の言葉におきなおし、頭の中で理論のツリーを組み立てるということはしていないのだ。

もともとシンクロで起こりえないものを並べること自体に無理がある。

### 3.2 一人は女のためならず

ここで女性の立場にたって考える。繰り返しになるが、女という生き物は複数のことを同時にやっけるようにできているのである。女は四六時中恋愛のこと、相手のことを考えている、仕事中でも、電車の中でもトイレの中でも。それは相手のことを何よりも思っているからで、どうしてあなたは同じように私のことを考えてくれないのか？

これはこれで、ある程度筋がとおっている。ただ、相手も自分と同じ行動パターンを持つだろうという絶対的なアサンプションに基づいているだけの話である。さらに多くの場合、自分がどう見られているかの確認と、自己愛が交錯するので、あまり論理的な透明さがみえないだけである。

男の行動学に基づけば、「仕事と私、どちらが大事？」はナンセンスであり、女の側からみればこれは極自然な質問なのである。

さて、この双方の行動の相違から生じるミスコミュニケーション、コレを解決する方法を提案したい。

題して、「一人は女のためならず」作戦である。

誤解している方も多いと思うが、「情けは人のためならず」という言葉がある。私は、これは言いえて妙で、まさに世の中は、グローバルな面で、この概念を中心にまわっているような気がする。

誤解について明言しておく。

情けは人のためならず、をこう解釈する人がいる。人のために何かしてやること、面倒見てやることは、その人のためにならない。人間、困難があっても自分自身の力で解決することが大事、手取り足取り教えてやるべきではないし、人助けもたいがいにするべきである。

ことわざ辞典などで調べて欲しい。これは正しい解釈ではない。

このフレーズの意味するところはこうである。

情けをかけるのは一見他人のためであっても、それはやがて、回りまわっては自分のためになることだ。人のために何かしてやったと見られがちなことも、それは結局は自分にとってプラスになることである。情けは人のためではない、自分のためである。

宿題が解らないといって悩む友人を助けることで、自分がうっかり間違えていた箇所を発見する、問題を別の観点で見ることができる、こうした思いがけない成果があるものである。こう考えると、人に宿題を教えるという行為は「人助け」ではなく自分の為になっている。自分にとっての「気づき」を与えてくれたのは友人の「Help me!!」という呼びかけなのである。これが「情けは人のためならず」の正しい解釈である。

さて、これを男女の間に応用する。「一人は女のためならず」という言葉を「ありがちな解釈」と「正しい解釈」という観点から説明する。

ありがちな解釈、女を一人にしておくのはいいことではない。美人薄命とは、美しく生まれると短命な人生を送る、そういうことではない。美人のニョウボウをもらうと、男は四六時中気が気でない。他の男にもっていかれるのではないか、今頃浮気しているんじゃないか、俺より若い男のもとに走りはしないか、などなど心休まる暇が無いのである。

美人薄命とは、美人を伴侶に持った男のことをさすのである。

女を一人にしておいてはいけない、特に美人、いい女ならなおさらである。いつ他の男に持っていかれるかわからない。女を一人にしておくなんて、絶対にしてはいけないことである。

果たしてそうであろうか？

女が一人で時間を過ごせるようになることが、そんなに危険な、少なくとも男にとって好ましくない結果をもたらすのだろうか？

仮に女を一人で置いておくとする。女によってであるが、寂しさを他の男で紛らわそうとするタイプ、空いた時間を知的好奇心を満たすことに使う、あるいは自分の人間としての資質を高めることに費やすタイプと二種類に分かれるような気がする。

前者の女なら、確かに一人で置いておいては危険である。四六時中見ていないといけない。すると自分が仕事に回すはずのエネルギー時間が大いに削り取られることになる。これを好ましいと受け取る男性もいるかもしれないが、長期的に見て、この男女交際がシナジー効果（両者ともにハッピーになるという意味で）をもたらすとは言いがたいのである。

もちろん短期的にはある程度の目的は達成するだろう。しかしそれが人生という長いタームで威力を発揮するかどうかは甚だ疑問である。実際、他人様の出会いと別れを見てみると、部外者からみても、やはりなあ・・・と思うところは多い。

一方、後者のタイプの女はどうか？たとえ一人でほっておかれても、その時間の有効な使い方を着々と見出していくタイプである。この場合、男は今まで女に費やしていたいくつかの時間を、仕事、さらには自分のキャリアアップにつながる活動に割く事ができるのである。例えば海外の MBA を取得するために予備校に通うなどというのは、こうした「一人にされた女」の協力的態度による場合もある。

繰り返しになるが、ひとりにしておける女、これが一番価値がある。誰にでも一日は24時間、自分の人生は自分のためにある。まずは自分が本当にしたいこと、何をすることが一番自分の幸せになるのか考えるべきである。

あえて、申し上げる、これは決してエゴイストになれとっているのではない。自分すらいとえない人間に、他人をいとうこと等できないとっているのである。関白宣言ではないが、仕事もできない男に、家庭を守れるはずなど無いし、自分ひとり、幸せにできない人間に、ましてや他人を幸せにすることなどできないだろうとっているのである。

一人は女のためではない。自分の為である。これは女を自立させ、見聞を広めさせ、一人で生きていく力をつけさせる、そのことのみを目的にしているのではない。この女の姿勢が、やがては回りまわって、男に真にやりたいことに、目標に向かってチャレンジできる環境を整えさせるからである。

やりたいことは別にあるけど、家庭があるし、女房子供を路頭に迷わすわけにはいかない・・・自分の夢など、とうの昔に捨ててしまった・・・

悲しいかな、こんな呟きを時として聞いたことがある。本人にはいえなかったが、果たして本当にそうだろうか、と私は心の中で問いかけていた。意外にも理想形は、女房元気で留守が良く、子供も意外に生き生きと良く学び、良く遊び、何よりも自分が夢を追いかけることができる環境、こうしたものは実現できるのではないかと思う。

言うは安し、行うは難し、けれども意外にも難しいことではないかもしれない、一人は女のためならず、このフレーズの意味を理解すれば・・・

### 3.3 今、そこに無い危機

さらに、時間管理という面で、若干付け加える。

時間管理をする上で最も重要なことを、教授がマトリックス（単純な表）を示しながら説明する。横軸は Urgency（せっぱつまっているかどうか）縦軸は Importance（やばいかどうか）であった。

当然のことながら、せっぱ詰って、やらないとマジでやばいことから始めなければならない。ではこの表の右下欄、Urgent でもなく Important でもないもの・・・果たしてそれは何だろうか教授が問いかけた。

テレビを見ること、インターネットでサイトをつらつら見ること・・・どうでもいい付き合い・・・さすがここはアメリカ、明らかに無駄ということが次から次にあがってくる。イタリアなら間違いなく Laboro（仕事）と皆口々に答えるはずだと私は余計なことを考えた。

さて、自分の頭を切り替えて、せっぱつまってもいなく、やらなくてもいいこと、つまり、「今ここにない危機」とはどんなことだろうか考える。

これは私の個人的な見解だが、おそらくそれは、「怒り」、怒りのために費やす時間ではないかと思う。

簡単に怒る、キレてしまうことは最も重要度が低い。怒りは避けられない場合をのぞき、なるべく最後の最後まで控えておくべきである。

なぜか？何よりもまず費用対効果である。怒りに注ぐエネルギー、心身ともに疲労が激しい。その割には、怒ることで得られる効果は少ない。多くの場合マイナスである。逆に、何かを創造しようとする自分のパワーと時間を奪ってしまうことがホトンドである。怒りは内臓の働きも滞らせる。内臓の不活性は病気につながる。しょっちゅう怒っている人は寿命を削って怒っているようなものである。

私の人生で、真剣に怒ったのは、過去二回である。どちらも覚悟を決めて、完皮無きまで相手を叩き潰すことを考えた。が、しかし、その後の心身の疲労たるや並大抵ではなかった。できることなら、人生のうち怒りは避けるべきだと心に誓ったものである。

唐突だが、私は年齢不詳とよく言われる。実際の心身の変化も含め、よる年波をかなり遠くに食い止めているような気がする。これは思うに滅多なことで切れない、心にストレスを溜めないようにしているからだと思う。

ラテンの国、イタリアでは喧嘩っ早い人が多い。いい大人でありながら、終始爪を噛み、些細なことで、怒りを露にし、自分の存在をアピールする人が非常に多いような気がする。

またまた余談のハグレ雲の話、自分の息子のやることに一から十まで難癖をつけ、しょっちゅう取っ組み合いの喧嘩をする大工の棟梁に、ハグレさんがこういう。

あんたはいいですね、いつも息子を抱きしめることができて・・・と

この棟梁、照れながら答える、へい、頭にはお見通しで・・・この歳になると、喧嘩でもしなくっちゃ、息子が振り向いてもくれないもんで・・・と

歳をとると人間プライドが高くなる。人とのコミュニケーションを図りたい、本当はさびしい自分を解ってもらいたい、が、立場上、役職上、そんなことはできない。そうであればどうするか、プライドを保ちつつ、コミュニケーションを図るのである。いかにして？どうでもいいことに難癖をつける、こうする限りは自分の威厳は保てる、少なくとも、プライドが傷つけられることはない。この難癖に十分な根拠がある、ないは二の次である。

ただ、ただ、あえて強調したいのは、怒りは自分の体にとてつもない負担をかけるということである。怒って難癖をつけるのは構わない。が、しかし自分の健康を害してはどうにもならないではないか。以前も言ったが、陽気でイケテル人生、これ以上の幸せはないと私は信じている。

怒りという感情表現は、自分のプライドは守ってくれるだろう。しかし、自分のプライドの代償に、引き換えする健康という価値、内面の豊かさは大きいのだ。

私が理想の人間像として、深く、濃く、やわらかい、を目標とする理由はここにある。

海のように柔らかければ、誰も戦うことができない。すべて飲み込み、すべてを生み出す。すべての生命体の母であり、そのエネルギーたるや計り知れない。

話が私の理想像にそれたが、とにかく、むかつ腹を立てるのは、最後の最後にすること、しかも、ぶちきれるのはヒマな人だけがすることだと私は思う。

いかにして、心穏やかにすごすか、これに焦点をしばれば、時間を管理する優先順位は見えてくる。忙しくてもやらなければいけないこと、それは自分の中心軸、ゆるぎない方向性を築くこと、日々の生活で、これは最優先でやらなければいけない。

もっとも優先度が低いこと、今そこにはない危機、それは自分の中心軸には全く関係が無いのに、ネガティブな結果のみもたらすのもである。人がやっているから、しなければいけないと強迫観念に駆られる仕事、ちくしょうと思う怒り、人より一歩前に出ようとするためのケナゲな努力、これらはすべて今そこにはない危機になる。

自分がこれらの行動から、活力、スタミナを得られないのであれば。

アメリカ MBA 奮戦記

ユキーナ・富塚・サントス