

こころより先に

白百合学園高等学校 一年 中田 結子

譲るべきか、譲らないべきか。私は悩んでいた。バスの中でのことである。乗車後、空いている席にどかっと腰かけた私は、隣に立っているおじいさんの存在に気づき、はっとした。私のこころは「譲れ、譲れ」と私のからだに訴えかける。だがからだは動かない。そんなこころとからだの攻防がしばらく行われた後、私は譲ることを決意した。そうだ、席を譲られて嫌な気持ちになる人はいないのだ。私がこれからしようとしている行動は正しいはずだ。しかし考えてみる。いや、席を譲られて嫌な気持ちになる人がいないとは限らない。おじいさんは、年齢を気にされたら不快に思うだろうか。その後も次々と疑問が生じる。もし席を譲ったらどこに立とうか。その場に居続けるのも少しきまずいし、狭いバス内であまり身動きもとれない。その前にどうやって声をかけたら良いのか。結局、次のバス停でおじいさんは空いた席に座ってしまった。それと同時に、私は残念なような悔しいような情けないような、もやもやした感情になった。今まで悩んでいたことなど全く無駄だった。

そして後日、あることに気づいた。この前は、行動する前に考えてしまったのだ。こころが譲れと命令してもからだは動かなかったのは、行動しない理由を自分が考え始めてしまったからだ、と。それなら、考える前に行動すれば良いのだ。そう気づいた頃、私はある興味深い提案を見つけた。その名も、「五秒ルール」。五秒ルールと聞くと、私たちは物を落とした時に使うあのルールを思い出しがちだが、そのルールとは別物だ。この「五秒ルール」は「何か行動しようと思った時にはすぐさま五、四、三、二、一とカウントダウンをしてカウントゼロまでに行動に移す」というものだ。このルールの提唱者であるメル・ロビンス氏は、この「五秒ルール」を思いつき、実践することで彼女の人生を大きく変えたそうだ。彼女は、物事を「やらなきゃ、と」思ってから五秒以上経ってしまうと、脳はやらなくても良い理由を探し出し、非常ブレーキをかけようとする。非常ブレーキをかける前に行動してしまうことが大切。」と説明している。

改めて私の経験にあてはめてみると、まさにその通りではないか。私はあれこれ

考えないうちに行動すれば良かったのだ。こころの命令をからだはすぐに聞いてあげれば良かったのだ。

しかし果たしてこの「五秒ルール」は正しいのだろうか。疑問に思った私は、とりあえず実践してみることにした。思い立ったらすぐ行動。これも五秒ルールの考え方だ。早速母に「洗濯物干して」と言われる。いつもなら「後でやっておく」と答えるが、今回は五秒ルールを使ってみる。五、四、三、今すぐ行動しなければ。こうして五秒後に私は洗濯物を干していたのだ。これはすごい。驚きだ。試しに他のことにも五秒ルールを使ってみる。配膳。皿洗い。勉強。起床。驚いたことに、なぜかからだは先に動くのだ。そして、しようと思いついた五秒後には行動を起しているのだ。起床だけは残念だったが。

こうして試していくうちに、いつのまにかカウントすることが無意識にできるようになってきた。もちろんいつもではないし、カウントしても行動できないこともあるが、カウントがあるのとはいいが、だいぶ違うのかもしれない。

そんなある日、図書館で困っている親子を見つけた。どうやら空いている席がバラバラで親子一緒に座れず、困っているようだった。私の前の席は空席。一人席ならたくさんある。迷わず声をかけた。「どうしましたか。」「二人で近くに座りたいんですけど、席がないんです。」「前後ではあるんですけど、座りますか。私移動しますよ。」「親子は少し驚いたようだったが、すぐに笑顔で「ありがとうございます。でも大丈夫です。」「と言い、離れていった。

私は席に着いた後、自分自身に驚き、はっとした。さっき、私はカウントしなかったどころか、こころが「声をかけろ」と訴える前からだ動き、こころが「これ」と訴える前にやはりからだは動いていたのだ。親子が困っていたあの時、こころより先に、確かにからだは動いていた。無意識の中で私は、真っ先からだを動かしたのだ。

そういえば、臆病で何事にも消極的な私は自分から行動できたことがほとんどなかった。けれど、こころであれこれ考える前に、まずからだを動かして自分から行動することで、自分の臆病さや消極的な姿勢を、少し克服できたのかもしれない。