

## もうひとつの穴から覗いたら

### ジレンマゲーム

思考がグルグルするのは、ジレンマのせい？

ジレンマを面白がってみよう

先日、電車が駅に着いたので扉が開くのを待っていた。すると、扉が開いた途端、私が降りるより先に、勢いよく人が乗ってきた。電車を降りられない状況に、私は「え？」と驚いたが、なんとか無事に電車を降りた。

それからすぐに思考のグルグルが始まった。「降りる人を先に降ろしたほうが、効率的なのに」「そんな常識的なこともわからないのか」など、いかに自分が正しくて、相手が間違っているのか、自身を正当化する思考が繰り返され、イライラしてしまう。だれかの行動によって、自身の意識に抵抗が起こり、苦しみが生まれているようだった。これはだれもが経験していることだと思ふ。私はこれをジレンマと呼んでいる。ほかにも車を運転中に後ろからクラクションを鳴らされたときや、定食屋で自身だけ注文が通っていないときなど、生活のあらゆるところにジレンマのきっかけがある。

もしジレンマを減らすことができれば、どれだけ心が平和に過ごせるだろうか。そう考えていると、そもそもなにかに対して、真面目に反応する癖があることに気づいた。それが一番の曲

者のようにも感じた。ジレンマに気づいたら、不真面目に捉え直せば抵抗が起らないのではないだろうか。

冒頭の話で、「100M走の選手が勢いよくゴールテープを切るように電車に乗ってきた」「鹿が飛び込んできたと思ったら人だった」のようなイメージをしてみると、繰り返される思考は起こらず、クスリと笑っておわった。それからジレンマに気づいたら、不真面目に捉え直すことをゲームのように楽しんでいる。

あるとき、「戦争反対」というのもジレンマだと気づいた。「正しい自分たち」と「間違っている彼ら」という抵抗が意識のなかに生まれている。「戦争反対」と唱えることで、心の平和が失われているのだ。その点では、「間違っている彼ら」と同じではないか。反対するよりも私たち一人ひとりが心を平和にし、平和のために日々行動することのほうが大切かもしれない。

いまSNSを見ると、だれかのいろんなジレンマが伝播し、抵抗や対立であふれている。もはやSNSではなく、SDS（ソーシャル・ジレンマ・サード・ビス）だと思ふのは私だけだろうか。



PROFILE  
ブレマ株式会社  
プロモーションセクション

寺嶋 康浩  
(てらしま やすひろ)

関西大学工学部卒。電磁波対策専門の第二種電気工事士。電磁波環境測定対策士。身体から思考のクセや感情のパターンを解放していくUnfolding Bodyworkを創始し、個人セッションや理論を体系化してボディワーカーの養成をしている。人々の自己解放の連鎖を願って自らも自己表現を続けている。

### ● ボディワーカーのお勧めセルフケア商品

脳波をミッドアルファ波に  
共鳴させるジレンマ対処法

ジレンマから抵抗が起こり思考がグルグルしていると、身体にも緊張が生まれやすくなります。7.83Hzのミッドアルファ波はあなたが24時間脱力するのをサポートしてくれます。



次世代シューマン INSPIRE  
Micro 「セフィロト」  
30,800円（税込）

シューマン

検索

サイト内