

ある日の高速道路での出来事です。普段スムーズに車が流れている場所がひどく渋滞し、自転車くらいのスピードしか出せなくなりました。私は「そのうちスムーズに流れる」と樂觀的に考えていましたが、一向に渋滞が解消される様子もなく、徐々にイライラが募っていきました。見渡すと、周りの車のドライバーもうんざりしている様子でした。中には少しでも前に行こうと、右に左に車線を変更する車や、車の間を猛スピードですり抜けていくバイクなど、自分勝手な行動をする人もいて渋滞を悪化させていました。

しばらくして、渋滞の原因は、故障車が車線をふさいだためだと分かりました。さらに故障車のある車線の車が、他の車線に合流しようとする、車間を詰めてそれを防ごうとする車もいました。合流しようとした車は完全に停止し、それに合わせて後ろの車もブレーキを踏み、渋滞をさらにひどくしていました。

渋滞で、車線を変更することや、バイクが車の間をすり抜けること、車線への合流を防ごうとする行動には、少しでも早く先に進みたいという欲求があります。確かにそのような行動で、自分の車は先に進めるかもしれませんが、しかし、結果として大勢の人に迷惑をかけてしまいます。冷静になって考えれば、その行動が他者の迷惑になっているとわかりますが、イライラすると自分の欲求に支配され、冷静な判断ができなくなるのです。自分の欲求に支配されたとき、冷静さを取り戻すことは難しくなります。

しかし、普段から自分自身を見つめ、自己中心的な考えを捨て「他者とのつながりの中に自分自身がいる」という考えをもつことで、いざというときに冷静な判断がとれるようになり、自分も、他の多くの人も、心身ともに健やかな生活を営むことができるのではないかと思います。