

July. 31. 1996

海な人 森な人

ココロの構造 2 類型



日本全国、只今、夏休み中！
海水浴だ、テニスだとはしゃぎまわる若者達をしりめに、
スーツに身を包んだ大人達は今朝も元気にご出勤。
「おいおい、休みたいのはこっちだぜ～」
「あ～海に行きたいな」「お～森が恋しいぜ」という溜息が、
満員電車のあちらこちらから聞こえてきます。

あなたの心はどちらへ行きたいと言っていますか？

今回の生活新聞では、漠然と頭に浮かぶ「海に行きたい」
「森に行きたい」の心理に迫ります。

「海に行きたい」「森に行きたい」 ココロの溜息ができる理由

社会的地位や会社でのポジション、友人との関係、家族の中での役割という付随物を取り払った「ハダカの自分」を強く意識する人々が最近特に増えているように思います。自分磨きのために大学に通い始める社会人、自分を探すための旅、クラブでは他者とのコミュニケーションなしに自分だけで楽しむ若者、自分自身を表現するためのセルフポートレート。そしてマイブームというコギャル言葉。

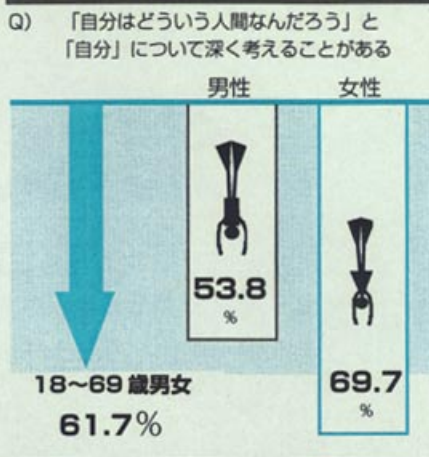
これらに共通しているのは自分のココロの満足に他人が関わっていないことです。それは「自分が」「自分の力で」「自分の満足だけのために」する自己完結型の行動であり、「自分のココロは満足しているか」だけを原動力に自分の中に深く潜りこんでいく自分潜降行動なのです。

自分潜降が進んだ原因としては、晩婚化で自分を見つめる時間が増加したこと、社会の中で自分の存在がアトム化してしまうという危機感が増幅したこと、情報が自分潜降欲求を刺激したこと…が考えられますが、ここで気になるのは、急潜降した私達のココロのコンディションの変化です。素潜りやダイビングでは素人の急潜降は禁物、圧力を調整しながらゆっくりと潜降していくのが大原則。きっとココロの潜降も同じだと思うのです。圧力調整がうまくできれば深海の魅力を堪能できましようが、できなければ自分潜降は命取り。溜息ではすまない事態を招くことになるでしょう。

「自分ストレス」を感じている人
18～69歳の男女の72.6%
男性：66.8% 女性：78.5%

実際に、自分潜降は予想以上に大きなココロの圧力＝自分ストレスを生んでいました。特に、現段階では自分潜降人の多い女性、特に未婚女性、働く女性に自分ストレスが多くみられます。しかし今後最も危険度が高いのは、むしろ急潜降が著しいサラリーマン男性、未婚男性かもしれません。「以前に比べて自分ストレスが強まった」というサラリーマン男性は56.0%、女性の増加を大幅に上回っているのですから。もはや「癒しは、女の専売特許」とひと事を決めこんでいる場合じゃないですぞ、アナタ。

「自分潜降人」比率



「自分ストレスに関する調査」
(博報堂生活総合研究所 調査)

【自分ストレス】

自分潜降で生じるココロの圧力。自分に対する不安や憤り、逃げ場のない苦しさ、自信喪失などを指す。

「自分ストレス」増加傾向

Q) 以前に比べて「自分ストレス」が強まった

全体	50.6 %
男性	50.4 %
女性	50.8 %
未婚	♡ 63.2 %
既婚	45.7 %
サラリーマン男性	♡ 56.0 %

※「自分ストレス」を感じている人ベース

「自分ストレスに関する調査」
(博報堂生活総合研究所 調査)

ココロの溜息を元から絶つ方法 BEリゾートで「自分ストレス」と向き合う

自分ストレスの溜息は深い。なぜならそのストレスが自分潜降の結果だから、その原因が他でもない自分自身にあるからなのです。いわゆる普通のストレスのように責任転嫁の矛先がない、逃避する場所がない、愚痴することもできない、責めるべきものは自分自身しかない…まるで自分の仕掛けた罠にかかってしまったような絶望感です。

しかも絶望感を感じながらもわかっているのは自分で仕掛けた罠の構造は自分以外にはわからないということなのです。一時的に自分ストレスから逃避したり、自分以外の他人に頼ったり…どんな手段をとるにせよ、最終的には自分自身でココロのもつれを解いていくしか救われる方法はない訳なのです。

どうすれば自分自身のココロのもつれを解いていけるのでしょうか。例えば、それは自分ストレスを自覚している自分潜降人のストレス解消法に表れています。自分ストレスを自覚している人と自覚していない人の差、おそらくこれが自分ストレス解消法のエッセンスでしょう。「自然の中でのんびり過ごす」「美しい風景(夜景)を見る」「空(夜空)を見上げる」…差の大きい解消法に共通しているのは「他人との関係性を絶ち、ひとりでじっと考える時間を持つこと」、自分のココロとゆっくり向き合える状態に自分をおくこと=そんな状態にBEすることなのです。ダイビングと同様に急浮上もまた逆効果、ゆっくりとあせらず圧力調整することが必要なようです。

また、自分潜降歴の長い俳優永瀬正敏は、演技に入りこんだ状態から自分自身を取り戻すことについて次のように語っています。「第三者がそれ(自分)を引き戻してくれるってことは絶対ありません。じーっとしてるだけ」(SWITCH.6月号より引用)。やはり彼も自分を取り戻せる状態にBEすることを実行しているのです。

確かに生活定点調査の「今後したいことランキング」にはリゾート願望が強く表れていました。しかし、現代人の72.6%を占める自分潜降人のココロが求めていたのは、リゾートで何かをすること(DO)ではなく、むしろ自分のココロと向き合い、もつれたココロの糸を解いていける状態に自分自身を置くこと、つまりBEするためのリゾートだったようです。

【普通のストレス】

ストレスとは心身の負担になる出来事・状況により個体内部に生じる緊張状態をいい、ストレスを生じる外部からの刺激をストレスラーと呼ぶ

(「新版精神医学事典」弘文社より引用)

自分ストレス解消法

■自分ストレスを自覚している人と自覚していない人の差 ランキング

<差の大きいものランキング>	<自分ストレスを自覚している人の割合 >
1位 空(夜空)を見上げる	33.1%
2位 美しい風景を見る	44.7%
3位 自然の中でのんびり過ごす	63.6%
4位 ヒーリング(癒し)の本を読む、音楽を聴く	13.9%
5位 観劇・音楽会・コンサート・映画に行く	34.1%

「自分ストレスに関する調査」
(博報堂生活総合研究所 調査)

今後、最もしたいことランキング

1位 長い休暇をとる	11.7%
2位 釣り、キャンプなどアウトドアライフを楽しむ	8.1%
2位 家の改築・増築	8.1%
4位 すみかえ・引っ越し	7.7%
5位 リゾートの別荘を持つ	6.9%

「生活定点94」
(博報堂生活総合研究所 調査)

ココロの溜息の正体を探ると、ココロの2タイプが見えてきた 「海な人」と「森な人」

幸せや快楽が人それぞれ違うように、おそらく「自分ストレスと向き合い、もつれたココロの糸を解いていける場所＝BEリゾート」も人それぞれ違うはず。ただ共通していえることは、BEリゾートがその人の思考回路、ココロ回路にとって最も心地よい環境であるということでしょう。つまり各人のココロの構造を知ることで、BEリゾートは推定できるはずなのです。

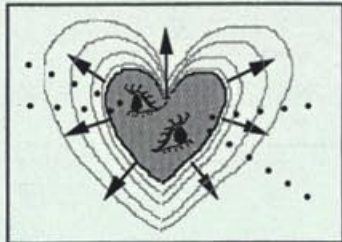
今回の調査で、現代人のココロの構造は意外にもシンプルに2分類されることがわかりました。1つは「外界に積極的に交わることで自分のココロを大きく膨らませていく外向タイプ」。外界からの刺激を自分のココロエネルギーに変えながら、自分のココロ世界をどんどん大きくしていきたいという願望が強く、常にココロの窓を大きく開いた風通しのよい状態に心地よさを感じる人々です。もう1つは「外界とは関わりなく自分のココロをコツコツと育て、充実させていく内向タイプ」。外界の雑音を遮断し自分の内面に集中することで自分のココロ世界を充実させていきたいという願望が強く、常に自分世界に

集中できる環境とココロエネルギーの満たされた状態に心地よさを感じる人々です。このように現代人のココロの構造は、対照的な性質を持つ2つのタイプに分類されるようなのです。

実はこの現代人のココロの構造2タイプが「海に行きたい」「森に行きたい」の溜息の正体でもあったのです。自分ストレスを解消するBEリゾートとして海をイメージする人＝「海な人」には「外界に交わって自分世界を膨らますタイプ」が、森をイメージする人＝「森な人」には「自分世界をコツコツ育てるタイプ」が多く、ココロの構造2分類とココロの溜息の相関が非常に高いことも証明されました。つまり、この「海な人」「森な人」という2タイプが、現代人のココロの構造、BEリゾートのありかを説明するココロ尺度であるわけです。因みに、「海な人」「森な人」尺度には性別や年齢が影響しません。慣れ親しんだ環境や育ち方だけで決まるものでもないようです。もっとリズム感や靈感のように先天的な、根本的なココロの性質を分かちものであるようなのです。

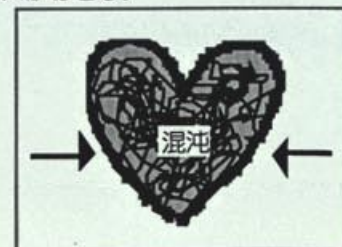
「海な人」の自分潜降 外界に交わって自分世界を膨らます

外界への興味関心が強く、様々な刺激や人との交わりによって自分の世界を拡げていこうとする傾向が強い。常に外界にアンテナを張り、客観的に相対的に自分自身を見つめ、自分潜降してしていくタイプ。



「海な人」の自分ストレス ハダカの自分が窒息する

積極的に取り入れてきた外界の言動で自分自身が圧迫され、自分の殻に閉じこもってしまう。近眼すぎるために自分の欠点や悩みが必要以上に拡大され、自分で自分の心にプレッシャーをかけていくといったストレスがおこる。



Q) あなた自身の意見、考え方に近いのはどちらですか？

- | | | | |
|---------------------------------------|-------|---|-------|
| A 「自分ストレス」を感じたときは
できるだけ誰かと一緒に過ごしたい | _____ | B 「自分ストレス」を感じたときは
できるだけ1人で過ごしたい | _____ |
| A 誰かに「自分ストレス」を話すとしたら
アドバイスを期待する | _____ | B 誰かに「自分ストレス」を話すとしたら
ただ話を聞いてくれるだけでいい | _____ |
| A 次から次へと新しいことに手を出してみる | _____ | B 1つのことをじっくりとやり遂げる | _____ |
| A 団体でするスポーツ、仕事が好き | _____ | B 個人でするスポーツ、仕事が好き | _____ |
| A 考えるより先にまず行動をおこす | _____ | B 行動を起こす前にあれこれと考える | _____ |
| A 自分だけが頑張ってもどうにもならない | _____ | B 何事も自分がしっかりしていれば何とかなる | _____ |
| A 向上心が強く、現状に満足しない | _____ | B 自分がおかれた状況に満足する | _____ |
| A 初対面の人とでもすぐに仲良くなれる | _____ | B 初対面の方は苦手 | _____ |
| A いろいろな人との出会いが自分を変える | _____ | B 人との出会いだけでは自分は変わらない | _____ |
| A 人の言動に一喜一憂する | _____ | B 人の言動にはあまり興味がない | _____ |

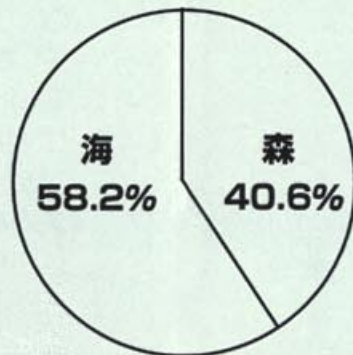
Q) 自分ストレスを解消するために森か海に出かけるとします。そこにいる時の気持ちを想像してみてください。あなたにとって、より心が潤い、自信や活力が生まれてきそうなのはどちらですか

[A]の方が多かった人

「海な人」

[B]の方が多かった人

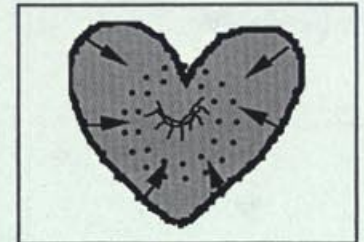
「森な人」



「自分ストレスに関する調査」より作成
(博報堂生活総合研究所 調査)

「森な人」の自分潜降 自分世界をコツコツ育てる

自分世界の内側への興味関心が強く、外界に影響されずに自己完結を好む傾向が強い。外界はほとんど眼中になく、主観的、絶対的に自分自身を見つめながら、自分潜降してしていくタイプ。



「森な人」の自分ストレス ハダカの自分のエネルギー不足になる

自分世界の中だけでエネルギー循環をしているため、さらに深く潜降しようとするればエネルギー不足をおこすことになる。その恐怖感から必要以上の空虚感に襲われたり、逃避して自己嫌悪になったりするといったストレスがおこる。

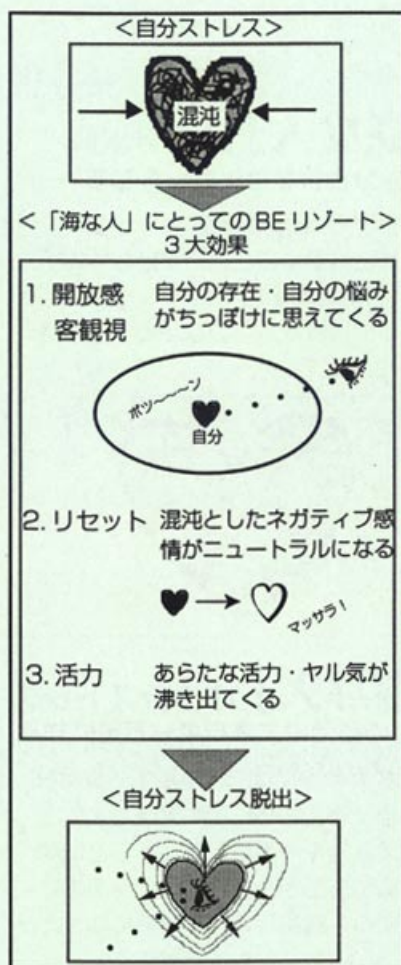


「海な人」のココロを解す BE リゾートとは？

自分ストレスを抱えた「海な人」162名の声から、BEリゾートがココロに及ぼす作用、BEリゾートの条件を抽出してみました。自分ストレスに苛まれた「海な人」のココロは、まるで汚れた水分で飽和状態になって、新しい水分を取り込むことができなくなったスポンジのようです。まず、近すぎた目線を離し等身大のココロを見つめること、そしてココロを再びからからに乾いたスポンジのように水をたっぷり吸える状態にすること、新しい刺激を受け入れられるニュートラルな状態にすることが「海な人」にとってのBEリゾートなのです。

「海な人」の自分潜降は外界からの情報をどんどん取り入れながら自分世界を満たしていく→その結果自分世界が混沌化し、窒息状態になる→従って脱出法としては、できるだけ遠くに視線を離し混沌状態を相対的に一掃する（BEリゾート）→そうすれば、再び外界の刺激が「海な人」に活力を与える、再び潜降できる、という好循環が起こります。

BEリゾートの作用



「海な人」のココロはこう癒される

地球の広さ、大きさを肌で感じられるから、自分の悩みなんて本当にちっぽけに感じる (女性 学生)

海の開放感がふさがっている気持ちを解き放つ (男性 学生)

心にのしかかっているプレッシャーや不安をはねのけて前に進もうとする気持ちがでてる。押しつぶされかかっている心が回復する (女性 学生)

波の規則的な音を聞いているだけで頭の中が空っぽになる (男性 20代)

海の広さは開放感と可能性を感じさせてくれる。太陽がまぶしい (女性 20代)

どこまでも平坦で何もないので、頭の中までフラットな状態になる (男性 30代)

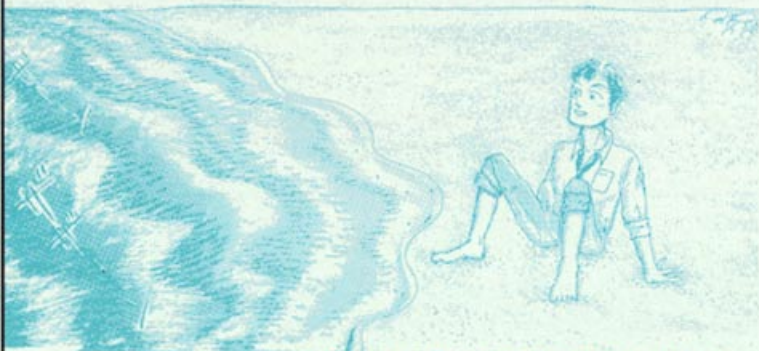
空と海しか見えない単純な風景を見てると何もかも忘れられる (男性 30代)

広くて、深くて、スケールが大きい。波があつて流動感がある。気持ちが大きく前へ向かおうという気になる。つまらないことは気にしないで波音で消してしまう (女性 40代)

果てしなく広くて、波に心が洗われそう (男性 40代)

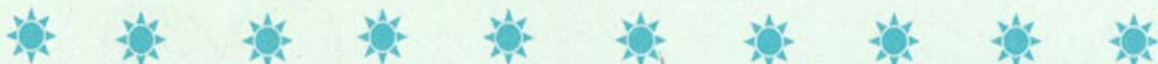
海の広さがよい。自分にはまだこの広い可能性があると思えてくる。波と潮風が気持ちを落ちつかせてくれる。沖をいく汽船がおまえもガンバレといってくれる気がする (男性 50代)

広い空があり視野が広くもてる。寄せては返す波の不思議な力。広い視野と広がり夢を感じさせる (女性 50代)



「海な人」のココロが求めるリゾート

- リラックスできる
- 開放感・大きさ・広がりがある
- 無限の可能性を感じる



自分に潜る人が増えています。若者もシルバーも形を変え表現を変え、どんどん自分潜降をしていくご時世です。潜り方は人それぞれお楽しみいただければよろしいかと思いますが、初心者はまず自分の潜り方を知るべきものようです。自分は「海な人」なのか「森な人」なのか。そして潜りに疲れた時自分はどこにピットインすればいいのか、自分にとってのココロのリゾートを見つけたいと思います。カウンセラーと話す。日比谷公園で寝る。皇居外苑でぼーっと

「森な人」のココロを解す BE リゾートとは？

同様に、自分ストレスを抱えた「森な人」120名の声からBEリゾートがココロに及ぼす作用、BEリゾートの条件を抽出してみました。自分ストレスに苛まれた「森な人」のココロは、ひからびてしまうのではないかという恐怖感や空虚感に襲われたガス欠寸前の車のようです。まずは、自分のココロの中に視線を集中させ等身大のココロを見極めること、そしてココロエネルギーが本当に不足していれば充電すべく努力をすること、ココロがぱんぱんに満たされた状態で再びスタートできる状態にすることが「森な人」にとってのBEリゾートなのです。

「森な人」の自分潜降は自分世界を徹底的に見つめ、豊かに育てていく→その結果、ココロがエネルギー不足をおこす、錯覚する→従って脱出法としてはココロから眼をそらす→見つめ、足りないものは補うべく努力をする→そうすれば、ココロエネルギーは充電され、再び潜降できる という好循環が起こります。

「森な人」のココロはこう癒される

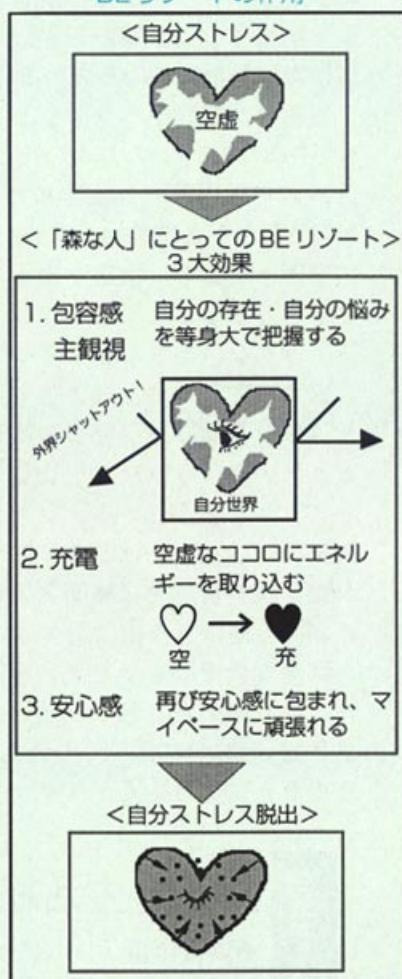
スペースが開放でないから落ちつける (男性 学生)	緑の香と鳥の声、透き通る湖と射し込む光。天の国みたいで心が洗われる (女性 30代)
緑に包まれ、緑のおいの中で生きるといふ力を感じとれるような気がする。優しさがある (女性 20代)	包み込まれる感じ。海の開放よりも森のしっかりと包み込まれる奥深い感じが心にしみる (男性 40代)
大木がどっしりと大地に根付いていて、空に向かって枝葉をのばしているのを見ると生命力のすごさを体で感じることが出来る (男性 20代)	木々の香は心を静め、活力を与えてくれる。都会の騒音から解放され、鳥、木々、風の声に包まれたとき、心が和み、新たな自信を与えてくれる (女性 40代)
木の葉が風でゆれる音とか鳥のさえずりの中になると、気持ちが落ちつき、自分が見えてくるような気がする (女性 20代)	自分にもこんな所がある。こんな事もできると自分への問いかけができるような気分になる (女性 50代)
青葉の緑、土、小川と色彩豊かで、鳥や虫などにぎやか。心が豊かになる (男性 30代)	社会や周りの人と切り放したい、何かに包まれてやすらぎを得たい、森はそうした気持ちを満たし、癒す (女性 60代)



「森な人」のココロが求めるリゾート

- リラックスできる
- 包容感・安定・生命力がある
- 深いエネルギーを感じる

BEリゾートの作用



する。万華鏡を見る…具体的な場所はどこでもいいのです。問題なのはその場所で、その状況で自分のココロがどのように変わるか、自分のBEリゾートとなり得ているかどうかです。私？私は見つけました。でも、秘密です。私などはまだ自分潜降初心者なので、意識的に定期的にBEリゾートにピットインしないとすぐに壊れてしまうのですが、自分潜降もプロになると、無意識にココロが耳抜きするようになるらしいのです。ともに頑張りましょう。

担当：益子美紀
絵：木村結花

生活太郎の一刀独断

●連載五十一回



臨海学校に行こうか
林間学校に行こうか
楽しい迷いだっ



夏休みが近づく頃になると、学校帰りのコータールの道が緩んで、ゴム底の運動靴がくっつくのだった。陽射しを避けて木陰を歩くと、木漏れ陽の輝きがましており、道ばたに模様をつくっている。

短縮授業で背中の中のランドセルは軽い。でも、中には大切なプリントが入っている。夏休みの林間学校と臨海学校のお知らせだ。毎年、どちらかに参加していた。確か、両方に参加することも出来たはずだが、夏休みのかなりがつぶれてしまうし、お金もかかる。みんな、どちらかを選んでいく。

家にたどりついたら、冷えたサイダーを飲んで、きょうが発売日の雑誌を読もうなどと思いながら、今年は、山にしようか海にしようかと悩んでいる。ツベルクリン反応の結果によって、泳がない方がいいといわれた年は、自動的に林間学校になってしまうが、今回は、自由に選べるのだ。

臨海学校で、もっと長い距離を泳げるようになりたいとも思う。熱い砂の上での準備体操。日に日に黒くなるみんなの肌。海水着のなかに入り込んだ砂をシャワーで洗い

流すときのじりじりする感触。夕方の海の静けさ。夜の花火。それが夏の海だった。光と影。その対照が鮮明だった。

林間学校は、帽子をしっかりとかぶって、山登りだ。黙々と歩く。時々水筒。森の上の入道雲。蝉の声。キャンプファイヤー。「大きな栗の木の下で、あなたと私・・・」みんなの顔が炎を受けて揺らめいている。

教室で人気があるのは、なぜか海だった。林間学校を選ぶのは、少数派だったと思う。

海で、いつか遠泳に出られるように頑張るのか。森で、誘蛾灯のちりちりという音を聞きながら眠りにつくのか。

その年の夏休みの雰囲気、プリントのどちらに○をするかで決まってしまうようで、心弾むのに、どきどき緊張するのであった。

とはいっても、夏休みが終わってみると、絵日記帳で幅を利かせていたのは、後樂園遊園地のウォーターショー、渋谷のプラネタリウム、新宿の映画館で見た海洋映画、日本橋の百貨店の展覧会のことだった。

街の子にとって、海と森の風景は、絵日記よりも、心のスケッチ帳に残ったのである。

生活花子のもう読んだ？

博報堂生活総合研究所の「高齢化社会シリーズ」

- ◆調査年報「シルバー10年変化」(本編資料編527頁。生活新聞もあります)
- ◆同レポートのオンライン版(お近くのHEN端末から自由にデータを引き出せます。コードブックを欲しい方は内線6450まで。残部あります)
- ◆高齢化社会の生活シーンブック「趣味仕様の街」(社内資料・生活視点として発行。希望者は内線6450まで。残部僅少。至急お申し込みください)