

# ネガティブなこと に囚われすぎない

先日、東京出張の帰りに新横浜から小田原間の大雨のため新幹線がストップし、品川駅で17時半から19時半頃まで約2時間改札内で待たされました。

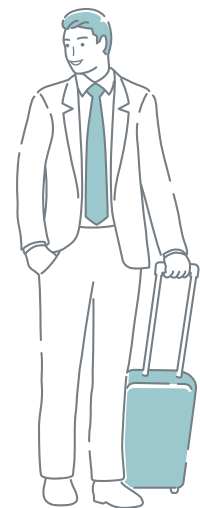
この日は社会福祉協議会様での研修で講師をさせていただき、移動に2時間、研修で2時間、ほぼ立ちっぱなしの日でした。

品川駅の新幹線の改札内はそれほど広くなく、座れる場所もなく、立って待つしかない状況で、最初のうちは足がつかない、痛いなどと思い、時々キャリーバッグに腰掛けながら、バッグが壊れないかな、などと思いながら待っていました。

時間が経つにつれ、人もどんどん増えて、異様な蒸し暑さになりました。じっとしていても、汗がにじみ出るほどでした。持っていた扇子であおぎながら「暑いなあ、蒸し暑いなあ」と思いながら過ごしていましたが、これに囚われるとつらいばかりだと思い、周りの人間ウォッチングを始めました。

意外に外国人の方は少ないな、男性が多いな、お手洗いも男性用が長蛇の列だな、そうか3連休前の金曜日だから出張帰りの人、単身赴任で帰省の人が多いのかな？

それにしてもこれだけ人がいるのに静かだな。グループでおしゃべりしている人はいるけど、うるさいと感じることもない。今朝、宿泊したホテルで朝食を食べたときに、10人くらいの外国人グループの方のおしゃべりの方が、よほど大きな声で内心「うるさいな」と。こんな時に日本人の我慢強さ、礼儀正しさのようなものが垣間見えるのかも。これが海外のどこかの国だったら、もっと騒々しかったり、お酒を飲みながら騒いだり踊りだしたり、駅員に詰め寄ったりということもあるかもしれない。



一通りウォッチングをした後は、  
こういうアクシデントの時の駅員さ  
んの対応を観察しようとアナウンス  
に聞き耳をたてました。



1時間過ぎたころに、ようやく新  
幹線が動き始めるというアナウンスがありました。

「17時33分発の列車から順次東京駅を発車します」というものでした。  
更に「この後の予定は改札口に設置の掲示板に掲載していますので確認  
してください」と言うのです。えっ、改札口の掲示板に見に行かなければ  
いけないの？ 長時間待っていると、そこが自分の立ち位置になり、改札  
口まで移動して掲示板をみた後、また新たな立ち位置を見つけるのも大  
変だなと思い、動きたくない気分です。それに、もしお客が改札口の掲示  
板を見に大移動したらどうするの!! などと、待っている人の気持ちがわ  
かっていないなと思いました。

すると、10分ほどして今後の発車予定など、おそらく掲示板に書かれ  
ているであろうことのアナウンスがあり、お客の誰かが言っていたの  
かなと思ったりしました。

最初の列車が動き始めて更に1時間近く、暑さと湿度に辟易しながら、  
次の研修の準備や伝えたいことなどを、スマホにメモ入力しながら過ご  
しました。

ようやく自分の予約した列車がそろそろ東京駅を出発するかなとい  
うころ、ホームに行きましたが、そこも人があふれていて、自分の乗る車両  
位置まで移動するのにとても時間がかかりました。若い人ならスムーズ  
に行けても、高齢者にはこの移動はつらいなと思い、誘導アナウンスもそ

こまで気遣ったものがあったらいいな  
と思いました。

駅員さんも、このような場面こそ乗客  
の中に入り、乗客の立場から観察し、対  
応を検討し次のアクシデントに備えて  
ほしいものです。



その後、1時間20分遅れでようやく予約した列車が出発しました。冷房の効いた列車内に入った瞬間、生き返ったような気分でした。「あー、さわやか〜、幸せ〜」

途中で何度か、前の列車の発車待ちなどもあり、新大阪へは1時間40分遅れの到着でした。

## 今回の経験で 感じたこと

立ちっぱなしと、蒸し暑さ、両方の辛さがあったにもかかわらず、蒸し暑さの方が辛く、意識がそちらにいったおかげで、2時間立ちっぱなしでも足の痛みや立つことの辛さをほとんど感じなかったのです。

実は人間は複数の痛みがある時、同時に痛みを感じる事ができないそうです。同時に複数の痛みを感じてしまうと混乱が生じてしまうため、一番重要な情報以外をシャットアウトしてしまうそうです。

また「暑い、蒸し暑い」ということに囚われすぎていると、不快感が増しイライラしてきます。しかし、人間ウォッチングをしたり、駅員の対応に意識を向けることで、待つという時間も面白く過ごすことができました。

日常の中で辛いこと、しんどいこともたくさんありますが、そこに囚われすぎず、「この状況がどうなっていたらいいかな、その為に何ができるかな」「どうすれば、うまくいくかな」などと、視点を変え未来志向で考えてみましょう。

垣内 イスズ

