身体能力の練習同様に、心の練習もあっていいのでは

秋葉原の無差別殺傷事件について、さし当たり次のようなことが思い浮かんでいる。

人の行動は脳の働きであり、簡潔に言えばその働きは、生命維持（脳幹レベル）、本能、快・不快（旧皮質レベル）、利・不利、善・悪（新皮質レベル）というように、行動は層をなしていると考えている。
人は上層の働きだけではストレスを感じ、故に、癒し、リラックス、気分転換等で、下層の快を求める。

加害者の青年は、孤独・孤立感故に不快感が日常的にあり、単に不快からの解放（下層の働き）を求め、利・不利、善・悪の判断（上層の働き）が鈍くなっていたのでないかと推測できる。
なぜ、青年は下層の行動が主な日常になったかと推測すれば、教育熱心な親の期待等から「心の居場所」がなくなり、快であるべき人とのコミュニケーションにつまずくようになったと推測できる。
青年は、人と係わり合う中でこそ「人間らしさ」を学ぶ喜びの実体験・実感が乏しかったのかも…。

「生きる→人間関係→コミュニケーション」と考えると、逆に「居場所のなさ→コミュニケーションのつまずき→人間関係のつまずき→生きることはどうでもいい」ということになる。
こう考えると、我々も利・不利、善・悪（上層の働き）で自己コントロールする術（すべ）を身につけるように日常的に心懸けること（心の練習）の大事かが浮かび上がってくる。
こう思索すると、人は身体的能力向上には練習をいとわず、また、向上へのヒントを周りに素直に求めるのに、心の練習ということではそうしたことが乏しいのはなぜだろうかと、つい思ってしまう。

こうした事件があると、「二度とこうした事件が起こらないように…」とよく聞くが、あまり詳細な背景詮索・分析をすると特殊な事例だからと、自分と関係のないことと受け止められかねない。
それより、一人一人が自分の行動は日常的に層をなしていることを知り、時に下層の働きが前面に出易い自らの弱さを知った上で、心の練習に心懸けることこそが、こうした事件が起こらないようにすることへの根源的な方策のような気がする。

人は一人では決して生きて行けないことをこうした事件から最も学ぶべきことであり、人と係わ合う中で、人と係わり合うとはどういうことか、どう工夫・心懸ければいいのかといった「心の練習」を自らに課すことを日常的に意識してもいいのでないだろうか。

阿部幸泰　　（2008 年 6 月 14 日　記）