【私と健康心理学】第13話

旅は心を癒してくれる

山田 冨美雄

旅は健康にいい

旅は心の健康にいい。ストレスマネジメントにも最適だ。

なぜいいか。転地療法の役割が一つある。多忙な毎日からくるストレスは、ほんの数日仕事を休んで好きなことに没頭することですっきりする。映画や小説に浸るのもよく似た働きだ。

でも旅はそれだけではない。初めて降り立つ地は、それ自体がストレスフルだからかもしれない。日常のストレスを、質的にも量的にも凌駕する旅のストレスが、封じ込める。

学会出張で旅するのも、日常のストレスから逃れる絶好の機会だ。不景気で日帰り出張が求められると旅のありがたみが減る。

今年の夏から秋にかけてもいくつかの旅をした。関東の旅とドイツへの旅は、いずれもストレスマネジメントにとって効果的であった。

無線LANチャレンジの新幹線

亡き義母の一周忌で関東に2泊3日の旅をした。家族づれの旅なので、何か一つチャレンジできることをと思い、新幹線の中で無線LANを使ってみようと考えた。

私は無線LANが使えるMACユーザである。簡単につなぐことができると気楽に考えていた。ウェッブで情報を集め、コンビニで1カ月二千円分のプリペイド契約をした。ところが、その日のうちに使い始めることができなかった。センターに携帯メールを送り、使用開始登録をしなくてはならないのだ。ところが私の携帯だとつながらない。翌朝、下宿先から帰ってきた娘の携帯を借りて手続きをしたら難なく登録できた。

N700系のぞみで思う存分楽しもうとワクワク。新大阪で座席に着くなりトライ。ところがつながらない。無線LAN設定の間違いに気づいたころには名古屋を過ぎていた。

でも一旦つながると後は簡単。BLOGに書いたり、メールのやりとりをするうちに東京に到着した。帰りの新幹線でも、たまったメールを読み、返事を書いて一仕事できた。

新しいことにチャレンジし、なんとか成功した。達成感に満ちて帰阪し、日常のストレスから解放されていた。

ヴントのいたライプチヒ

集中講義2本、国内学会3つ、それに外人さんを招いての自前研究会を終え、後期授業が始まって3週間がたったころ、ドイツに

7日間の旅をした。精神生理学会（SPR）第59回大会での発表である。PPI研究の仲間テリーと2年ぶりに会うのでワクワクしていた。ポスター発表する最新の実験データに、どのような意見をくれるのかハラハラしてもいた。2時間立ちっぱなしで、千客万来の大成功であった。テリーがドイツ人医師をつれてきて、ややこしい議論までこなした。ドイツビールに舌鼓をうったのは言うまでもない。

翌日、ライプチヒまで日帰り電車の旅をした。実験心理学を築いたウィルヘルム・ヴントがいたライプチヒ大学心理学研究室を訪ねる魂胆であった。大学の街ライプチヒは小さくて、地図をみれば大学は駅からすぐ。ところが大学構内で出会うどの学生も心理学研究室を知らない。大学の裏通りを越えた別棟が心理学研究室くさいというので外へ。

公園から通りを越え、社会主義時代の大きな建物の裏をまわってみた。自転車で颯爽と現れた女子学生が知っているというので、着いていったら見事到着。2階のヴント資料室に入れてもらい、担当教授から30分にわたって説明を受け、130年前の実験装置の写真やら、懐かしい資料のレプリカをいただき満足した。

ベルリンの壁20年

帰る前の日、ブランデンブルク門に1時間ほど出かけた。壁崩壊映像と対で紹介される彼の門は、東西を走る大通りの真ん中に美しく七色の照明を浴びてそびえていた。院生用にと土産物屋に入った。壁の断片を加工した土産について店の人と話をしていて気がついた。壁崩壊の1989年11月から、ちょうど20年なのだ。

初めての米国旅行の準備をしていたので、私はその日のことをよく覚えている。家内が娘を身籠もっていたので、私は一人でSPR第39回大会出席の準備をしていた。シンポジストとして招待されていたので、20分は英語でスピーチしなくてはならない。出発前の1カ月は緊張し続けていた。この発表は大成功で、なんとか研究者として一人前になった気がしたのだった。メールでしかやりとりのなかったテリーとも、ニューオリンズで会い、仲良くなった。懐かしい20年前の11月の記憶で気持ちが高揚した。

旅は心を洗い流す。こまごました日常の雑事を忘れさせる。初めての土地は、それ自体ストレスフルなはずだが、眠れば心地よい体験として記憶にとどまる。楽しく語らい、素敵に過ごした正味5日間の旅はこうして終えた。

たばこの話

20年前、私はヘビースモーカーだった。飛行機の中では吸えないこと、国際会議場には灰皿すらないことを身をもって知った。以来10年、国際学会に出張するたびに禁煙を企図し、遂に10年前に断行し成功した。ベルリンの壁崩壊は、私にとっても歴史的なリマインダーなのである。

今回の旅では、意外にもドイツ人が喫煙に寛容であることを知った。写真は、ライプチヒ大学のメンデルスゾーン記念館前に設置されていた、たばこの自動販売機である。いまどき…と思ったのは私たちだけなのであろうか。20年前のSPR大会がドイツで開催されていたら、私の人生は大きく変わっていたことだろう。

やまだ・ふみお　大阪人間科学大学人間科学部教授・健康心理学科長、大学院人間科学研究科長・健康支援センター長