

第16回 負けるが勝ち

「足音がうるさい」「掃除機がうるさい」…。相談される体調不良の原因で、意外に多いのがマンションの隣人から受けるストレスだ。しかも相談者は、騒音を「受ける側」ではなく、「出す側」であることが多い。

これから連日連夜この音に煩わされてはたまらないと、引っ越し早々に隣人から釘を刺される。これまでに経験した騒音によるトラウマのためか、本来歓迎すべき“無邪気な新居住者”に対し、過剰なまでに心理的“報復”をする隣人もいるようだ。その“報復”が度を越すと、次第に動悸や不眠、自律神経障害など身体に異常をきたして来院される。

何人かの相談を受けて気付いたのは、相談者の心理状態も、いつの間にか隣人と全く同質に変貌してしまうという事実

だ。つまり、隣人が相談者を憎んでいるのと同じく、相談者も隣人を強く憎んでいる。

生活音は、不可抗力で発生することもあり、集合住宅で生活する以上、ある程度の「寛容の心」は必要だ。当然、生活音を最小限にする「配慮」も必要だ。それらを欠くと、本来“癒しの空間”である我が家が“壁を挟んだ憎み合いの場”と化してしまう。

努力しても心の交流が出来ない相手なら、最後は裁かずに憐れむことだ。理不尽を呑み込み、引っ越すことを勧める。何故なら、「相手の不幸を願い続ける戦い」など負けるが勝ちに決まっているから。

医学博士 木村謙介

北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部循環器内科専任講師などを歴任。米カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部留学、最先端の基礎医学と豊富な臨床経験を持つ。「大きな病気を発症する前にその芽を摘み取る方が医療レベルは高いはず」の信念で2012年、きむら内科クリニックを開設。



きむら内科クリニック TEL 044(981)6617

麻生区片平5-24-15 きむら内科クリニック 麻生区 [検索](#)