

意識的に頭を切り替える
“3分ルール”と、
家族で囲む食卓が、
ノンストレスのカギに

PETER BARAKAN

ピーター・バラカン

1951年ロンドン生まれ。ロンドン大学日本語学科を卒業後、1974年に音楽出版社の著作権業務に就くため来日。現在は、フリーのプロードキャスターとして、「Barakan Morning」（インターFM）をはじめ、「ウィークエンド・サンシャイン」（NHK-FM）、「CBS 60ミニッツ」（CSニュースバード）、「ビギン・ジャパノロジー」（NHK BS1）などに出演中。主な著作に『魂（ソウル）のゆくえ』（アルテスパブリッシング）、『ロックの英詞を読む』（集英社インターナショナル）、『ぼくが愛するロック名盤240』（講談社+α文庫）などがある。

かれこれ約2年半、朝7時から始まる生放送のラジオ番組のため、平日は朝の4時半起きなんです。番組の準備に少なくとも1時間半はかかるので、逆算するとスタジオ入りが5時半、家を出るのが5時。早起きは必然からですが、慣れれば苦ではありませんよ。生活リズムの維持が難しいのでは？と思われるかもしれませんが、ノンレムとレムからなる睡眠サイクルに基づいた6時間の睡眠を死守しているためか、寝起きもいいですし、目覚ましをかけない週末でも、大抵6時間後に自然と目が覚めるんです。

朝が早いということもあって、夕食はできるだけ自宅で食べることを心がけています。今は子供たちも独立し夫婦水入らずですが、彼らが家にいた頃から来る限り夜は家族4人で食べるようにしていました。最初の子が生まれる少し前、1987年から生協の「生活クラブ」に入会しているんですが、あそこは添加物や農薬、遺伝子組換え作物などへの取り組みが非常に熱心。信頼できる安全な食材、出来るだけ自然なものの子供に与えたい、ついでに自分たちも

身体の仕組みや自然の摂理、 自身の本音に素直でいたい

をつけようという思いから利用
するようになって今に至ります。
家族で食卓を囲むと僕自身ホッ
とできますし、同時に毎日顔を
合わせているとその表情から、
何か悩みを抱えている時など
はすぐに察知できるし、問題が
深刻なことへと発展しないうち
に相談にのったり助言をしてあ
げられる。これは子供に限らず
夫婦間においても同じで、僕は
何か気になることがあったらす
ぐ女房に相談していますし、彼
女もまた然りです。こういう日
頃のちよっとしたこと、家族の
存在が精神面の大きな支えに
なっています。

例えば、毎朝3時間の生放
送の選曲は全て自分で行ってい
るんですが、それ以外の番組の
準備もあり、週末も自宅で作業
をしていることが度々あります。
そういう時女房が「気分転換の
ためにも散歩しようよ」と誘っ
てくれます。スポーツ好きの彼
女に相反して、僕はインドア派
ですが散歩だけは好きで、健康
のためには歩くことが一番だと、
少しでも時間があれば歩くよう
にしていますね。

実は昔、慢性的に十二指腸
潰瘍を患っていたことがあって、



その際は仕方なく薬で治療した
んですが、5年程前に徐々に再
発したんです。その時ある人に
「ストレスや苦痛、怒りを感じる
出来事があったら3分の間に気
持ちを切り替えなさい、5分続
くと身体に症状として表れるも

のだから」と言われたんですね。
3分という数値に科学的な根拠
があるのかどうかは分かりませ
んが、ひとつの目安になるし、
僕には効果的な方法だったよう
で、状況が好転しました。それ
以来何かあれば意識的に気分

転換をし、ストレスを解放し
ています。切り替えると言って
も難しく考えず、ちよっと目先
を変えてテレビを見たり、音楽
を聴いたりしてみるだけで十分
ですから、ぜひ試してみてください。