

ストレスはなくせません。  
バランスよくストレスをかけてやるのが大事なんです。



TAKASHI MATSUO

# 松尾貴史

大阪芸術大学デザイン学科卒業後、デビュー。TV・ラジオ、映画、舞台、エッセイなど、多方面で活躍。京都造形芸術大学客員教授も務める。現在、「情報ライブ ミヤネ屋」(読売テレビ)「モーニングバード」(テレビ朝日)「トーキング ウィズ 松尾堂」(NHK-FM) などに出演中。

健康のために何かやるのは不健康だと思っています。ほとんど我慢を伴うんですよね。精神衛生上はたいへんよくないと思います。ストレスを減らす、とか、ストレスをなくすとかよくいいますよね。しかし、仕事をして、遊んでいても、旅行に行っても、じっとしていても、家にいても、外にいても、スポーツをしていても、食事をしていても、風呂に入っても、寝ていても、何をしても、ストレスは必ずかかっているんですね。多くのストレスがありますが質は違うと思います。だから質の違うストレスをかけてやるのが大切なんです。

人はそれを「ストレス」解消と呼んでいます。悪いのはひとつのストレスだけがかったときに、病気や事故を招くんです。

ストレスは、なくす事ができません。要はバランスなんです。脂肪もタンパク質も炭水化物も必要じゃないですか。どれかが全くなくなっても健康ではいられなくなりますからね。

睡眠も楽しんでいるところがあります。基本的に1時間半の倍数を寝ようと思っっているんです。5時間あったら、4時間半寝られるな、とか。1時間半が基本単位のように言われているようですが、昔からの睡眠の習慣で自然とそれ

1 時間半の倍数だけ寝て、気持ちよく目覚める。  
そして、モーニングコールに勝ってしまうわけです。

が起きやすいと感じるようになり、実践してきました。自分で目が覚めると眠くない。しかし、目覚ましで起きると眠い、というのは誰でも経験していることじゃないですか。ホテルでも9時まで寝られるとします。そうすると、直前にモーニングコールをかけてはおくんですが、それまでに目が覚めるようにしよう。目覚ましとの戦いですよね。自然に起きて、モーニングコールを止められたら「勝った！」って(笑)。ほとんど僕が勝ちますけど。東京と大阪を行き来することが多いので、寝ているように思われますが、無理に寝たりはしません。まず、自分を空っぽにします。ホテルで配られた新聞に数独なんか載っていたらそれを新幹線ですりやります。普段は使わない頭を使う。いま、何をやったら面白いだろうとか、これを時間内にまとめるとはどうすればいいだろうとか仕事ではいつも考えているわけですが、そうではない脳を使う。単調なことをやっていると眠くなりますよね。それですって寝るのがいい。さあ、寝ようとか、寝なきゃ、というのは嫌なんです。

東京と大阪に「般若 (PANNYA)」というカレー屋を出しています。実業家になって儲けようとかではない

んです。ただ、カレーが好きで、好きなものを食べた時にそこで食べたいだけ。裁量は店長に任せているし、こうあらねばいけないということとはありません。衛生面とお客さんに指摘されたことの改善だけちゃんとやればいい。実業家は向かないんです。楽しくないと続かないので

自分の職業は移動ばかりですから、東京と大阪に自分の拠点のようなのがあるのは、精神的にはとてもいいです。カレー粉は薬だと思っています。二日酔いするときなど、カレーを食べるといいですよ。発汗して、交感神経が高まるので処理能力が上がる。水も飲んで、胃酸も働かせることができます。

お酒を飲むと僕はよく歩きます。タクシートの運転手さんの立場になると酒のにおいをさせてワンメーターを稼ぎ時に嫌だと思っただけです。乗れなくて、もう一軒歩いて、気が付いたら7〜8000歩歩いてたりね(笑)。もともとエレベーターと階段なら、階段を選ぶほうで、こう見えて日によっては15000歩ほど歩きます。でも、健康のためではないです、せっかちなだけなんで(笑)。

