# もううんざり！ストレス減らす通勤電車の作法とは

　多くのサラリーマンや学生にとって避けては通れない「通勤電車」。耳障りなイヤホンの音漏れ、危なっかしい歩きスマホ、行く手を阻むスーツケース、そして鼻にまとわりつくきつめの香水……。次から次へと五感を攻撃する不快感はまさに通勤地獄だ。毎日の通勤ストレスをどうすれば軽減することができるのか？　片道２時間の電車通勤を３０年以上続け、自らを「電車通勤士」と名乗るライターの田中一郎氏が通勤電車の作法を考える。

## 電車内の迷惑行為１位は？

日本民営鉄道協会が発表した「駅と電車内の迷惑行為ランキング」（２０１５年度）によると、迷惑と感じる行為のトップは「騒々しい会話・はしゃぎまわりなど」（３８．０％）が７年連続で１位になりました。

　「座席の座り方」（３１．４％）、「乗降時のマナー」（２９．８％）がこれに続き、「携帯電話・スマートフォンの着信音や通話」（２５．５％）、「ヘッドホンからの音もれ」（２５．１％）がそれぞれ４位、５位にランクインするなど、音に対するストレスが上位に入っています。

## 喧騒から逃れる武器

　通勤電車内でも多くの人がイヤホンを耳につけています。

　騒々しい会話や他人の音漏れなど車内のから逃れるため、音楽やラジオを聴いている乗客も多くいるはずです。

　それなのに、その音が漏れてしまってトラブルを招くというのは本末転倒と言わざるを得ません。

　満員電車や周囲と密着する電車内の座席の場合、特別なカナル型の高級イヤホンでもなければ音が漏れてしまうもの。近くにいる人がシャカシャカと漏れる音にイライラしている可能性があると考えるべきです。

　聞かされるほうにしてみれば、漏れ聞こえてくるのはひどく不快な音です。

　たとえば訳のわからないロックなどの音に集中してしまうと、イライラが募ってしまいます。集中して、その音源はなんだろうとずっと考えてしまうこともしばしば。

　コトを荒立てるのはちょっとという方には、逆転の発想があります。

　英会話やアニメソングなどが聞こえてくることもあるでしょう。漏れ聞こえるわずかな音を頼りに、曲や内容を当て、その人の意外な趣味を探る楽しみに考え方を切り替えるのもいいかもしれません。

## 電話出るのかよ！

　携帯電話の着信音や通話も迷惑です。通話は言わずもがなですが、呼び出し音は切っておくのがマナーです。ですが、それを忘れて鳴らしてしまったものは、もうどうしようもありません。

　「はい、もしもし……」

　車内にいるだれもが「出るのかよ！」と心の中で突っ込みを入れているはずです。

　こうなってしまったら、会話の相手や仕事内容を推理するというゲームが始まったと思うしかありません。

　「今、電車だから……」と遠慮しながら小声で話す人は、周囲へ配慮ができる心の優しい人です。許してあげましょう。

## 化粧は自陣でどうぞ

人はプライベートを公共の場に持ち込んでいる人に対して、なぜかストレスを感じるものです。

　女性にとって化粧やおは、社会に対する防具であり武器になるものでしょう。

　大勢の目がある電車内で化粧をすることは、「敵に作戦を漏らす」行為ともいえます。多くの人が、不快にも感じています。ぜひ自陣で済ませ、万全な状態で電車に向かわれることをオススメします。

　それでも、どうしても遅刻しそうなときなどは電車の中で仕方なくという方もいらっしゃいます。そういうとき、その様子を目にしてしまう人たちはどうすればいいでしょう。

　男性から見て、女性の化粧はとても興味深い変身ショーが繰り広げられます。

　女性からは他人のメイクアップ手順が勉強になるかもしれません。

　「えー、ここまで良かったのにそのチーク？」

　心の中で突っ込みを入れるくらいに楽しんでみてはいかがでしょう。

## 追い越しはルール違反

　歩きスマホは駅の狭い階段でやられると、自分の歩く速さをスピードダウンせざるを得ません。これは、不愉快ではありますが、無理な追い越しをして体がぶつかりでもしたらどのような事故になるかわかりません。

　これ、路上の遅い車と同じです。あおったり、無理な追い越しをしたりするのはこちらの危険歩行と言われかねません。無理をせず、ゆったりと歩きましょう。

　中にはスマホを見ながら、モーゼのように人の波を避けさせてくる人もいます。こいつのために全員が気を使っているというのが一層不愉快になりますね。

　少々強引ですが、こちらが避け損なった体で目の前に立ちふさがれば、相手も自分の非に気づいてくれます。

　止まっている自分にぶつかってきたら相手の過失となりますので、相手も怒りづらい状況を作ることができます。さりげなく相手にマナー違反を認識してもらえるといいですね。

## マナー強硬派というマナー違反

　他人の影響でストレスを感じる場合は、「逃げる」ことを推奨します。

　たとえば、体臭がい人物と同じ車両に乗ってしまったとき、酒を飲んで暴れている人物がいたとき、こういう場合は近づいてはいけません。

　すぐに逃げるべきです。

　なにやら、しそうな匂いをプンプンさせている総菜やハンバーガーショップの袋を持っている人も要注意です。しばらくすると、匂いが変容してきて、気持ち悪くなる場合もあります。

　さて、こうしたストレス要因に対し、口頭注意なんて考えてはいけません。

　異論があるのは承知していますが、だれの目から見ても正しいのがあなただとしても、反発されようものならそのストレスは倍増することになるでしょう。

　優先席に座る若者やリュックを背負ったままの高校生などを相手に、鬼の首を取ったように怒りをぶちまける人たちもいます。こういう人たちは、決まって自分より立場の弱そうな若者や女性に向かってマナー違反をまくし立てます。

　そういう場面に出くわすと、大変不快な気持ちが残ってしまいます。マナー強硬派と議論しても解決しません。

　ストレス回避を優先するなら、基本的に完全無視して車両をすっと移動しましょう。

## 痴漢は犯罪ですよ

　女性は痴漢被害に遭うことで、トラウマ・レベルの心の傷を抱えることがあると思います。「トラウマ＝満員電車」の図式が構築されることで社会生活にも影響を及ぼしてしまいます。そうならないために、痴漢の生態を知り、周囲を観察する用心深さが必要となります。

　プロの痴漢は、車両に乗り込む前から女性を狙っています。基本的に混雑に押されて仕方なく背後に立ったように見せます。彼らの動作はとても巧みで、どんな混雑した車内でも目的の場所に移動ができます。狙われたら触られてしまうのです。

　私が「潜在的痴漢」と呼んでいるパターンもあります。これは、手の位置を女性のお尻の辺りに据えて、後ろから押されて不可抗力により触ってしまうように準備している人のことを言います。手のひらではなく、手の甲側で触っているので、押されているから仕方ないと思わせます。

　しかし、この時に迷惑そうにしないとエスカレートし、本物の痴漢になってしまいます。そうです。これが「出来心」という現象です。きっちりと「迷惑サイン」を発しましょう。

## いるんです、匂いをかぐ痴漢

　以前、元鉄道公安官の女性がテレビ番組で「匂いを嗅ぐのは痴漢」という発言をし、物議をかもしたことがあります。

　いるんです。狙った女性の髪に、押されたせいで顔を押しつけてしまった風を装う痴漢が。見ているとそういう人は毎日やっているので分かります。下心がある人はわかってしまうものですよ。

　痴漢被害に遭わないためには、残念ながら乗り降りの利便性は捨てて、少しでも空いている車両に乗ることしかありません。

　たとえば、混雑の多いＪＲ埼京線の池袋～新宿間は痴漢グループが往復しています。池袋側の車両は特に注意が必要です。下車したときに便利な出口階段や乗り換え口が近い車両は混雑します。

　その利便性を捨てるほかないと思います。痴漢に立ち向かっても、一生モノの嫌な気分を抱えたくはありませんね。

## 殺伐とする梅雨の満員電車

梅雨の時期は乗客がもっとも殺伐としています。一触即発の「切れる」寸前までストレスをためた人達がそこかしこに存在します。あなたも、もしかしたらその一人じゃないでしょうか？

　梅雨の通勤には、混雑に加えて余計な持ち物である傘と、車内に持ち込まれる水滴がストレスの原因となります。

　傘は石突きの部分を、混雑した階段で自分より高い位置にいる人に向けられたりすると殺意さえ覚えます。が、そこはあえて自分からその傘の先にカバンを当てていきましょう。「あぶねっ！」という声とともに。

　車内にれた傘を持ち込んで、人のズボンに押し当ててくる人がいます。それどころか満員状態でズボンを濡らされ、靴の中に傘の先を差し込まれた日には！　私はストレス回避を重視するので、口では言いませんけど。

　濡れた傘、濡れたカバン、濡れた服の水滴を拭き取ってから乗車するのはエチケットです。梅雨には、できるだけ折りたたみ傘を使い、乗車前にミニタオルで水滴を拭き取ってコンビニ袋でくるみカバンにしまうぐらいの気遣いが欲しいものです。

　ミニタオルでカバンや服の水滴を拭く姿を見て、他人も「これが心遣いというものか」と感動が伝染することを祈って、自分だけは人に迷惑を掛けない人間であるという自負で心を支えるべきです。

## 自分も混雑原因の一人

　被害に遭わない、ストレスと相対しないことが通勤通学の疲労を蓄積させないコツです。

　知り合いとの会話で、電車で遭った嫌なことの話をすれば、とめどなく出てきますね。

　みんな通勤電車の嫌な経験を忘れることができないのです。それも経験で、二度と同じ目には遭わないかもしれませんが、トラブルに巻き込まれたら、その時点でもう心はくじけているのです。

　「電車通勤＝ストレス」のエピソード記憶はそう簡単に消えてくれません。

　そんなことにならないために、エチケットを重視し、周囲に不快と思われない自分を作り、それをてくれる人が増えることを期待します。

　そう、自分だって混雑原因の一人なんですから。

プロフィル

**田中　一郎（**たなか・いちろう**）**

　１９６６年、埼玉県生まれ。往復約４時間の電車通勤を続けること３０年。埼京線、高崎線、山手線、東武東上線など首都圏の超混雑路線を経験。過酷な通勤経験をもとに自ら考案した「電車通勤の理論」をインターネットサイト「 [電車通勤士](http://www.tsuuk.in/) 」で発表。電車通勤のストレス軽減を目指す研究を続けている。著書に『電車通勤の作法』（メディアファクトリー新書）がある。