「そう言えば百合ちゃんが今年はクリスマスの手の届かない所へ逃げるって言ってました」（海野つなみ「逃げるは恥でも役に立つ」第二話より）

ストレスに対処する方法はコーピングと呼ばれ、能動的と受動的の2パターンある。能動的コーピングとは、ストレスの原因そのものを取り除く行為のことであり、受動的コーピングとは、自分のストレスの受け止め方を変える行為のことである。

ひるがえって、日本社会はストレス社会である。人生は、しかるべき時期にしかるべき事を成すこととされ、進学、就職、出世、結婚などのライフイベントは、特定の年齢を超えるまでに成されなければならないとされる。それができない人は、理不尽な自己不安と社会嫌悪に苦しむことになる。これは、より小さいスケールの、季節のイベントでもそうである。

つまり、クリスマスやバレンタインデーのことである。

日本のクリスマスやバレンタインデーがいかにストレスフルかは、改めて説明する必要はないだろう。「えー、楽しい思い出しかないよー☆彡」というリア充の方々は、この記事の読者層として想定していないため、即刻立ち去るがよろしい。以降の文章は、クリスマスと聞いて負の感情が沸いてくる愛すべき皆さまのためのものである。

さて、日本におけるクリスマスは完全に男女の愛の祭りと化しており、ドイツにおける伝統的で暖かな家族行事とは大きく異なる。それ自体は、日本人のほとんどがキリスト教徒ではないため何の問題にもならない。問題は、「クリスマスは恋人と過ごすもの」という、どこから沸いたのかわからないものが社会通念化しており、相手がいない人々に理不尽なストレスを与えることである。

このストレスを克服するには、能動的コーピングは既に無理である。なぜなら、個人の力では、男女の愛とそれを巡る幾多の経済活動を止めることはできないからである。別にあなたが、クリスマスの数日前からお台場などで聖書を配り、日本社会に本来のクリスマスを取り戻したいとがんばってもよいとは思うが、それよりは近くのコンビニでケーキを売るバイトをした方があなたの幸せに繋がるであろう。「今日はリア充から非リアに資本が再分配される喜ばしい日である（白目）」などと受動的コーピングをすれば、少しは、

可愛い女の子「ねぇ、クリスマスの日って空いてる？」

あなた「えっ……あ、うん」

可愛い女の子「よかった！じゃあバイト変わって！」

というテンプレに引っかかってしまったとしても、正気を失わずにいられるだろう。

受動的コーピングさえ無理な人は、冒頭の百合さんのように海外に逃げてしまおう。クリスマスが伝統的な暖かい家族行事として残るドイツは、逃亡先としては悪くないであろう。問題は、ほとんどのドイツ人は家族と過ごすために実家に帰るので、チュービンゲンのような大学街は軽いゴーストタウンと化すことである。ただ、取り残された外国人留学生のためのパーティなどはあったりするので、居場所はあるはずである。ドイツ人の友達がいれば、実家に招いてくれるかもしれない。ドイツのクリスマスは暖かい家族行事で、家族全員で美味しい食事とケーキを食べ、朝から晩までコーヒーや紅茶をつぎ足しリビングでだらだらする。

日本のお正月に雰囲気は似ており、ドイツでクリスマスを過ごす　🡪　日本で年末年始を過ごす、のコンボが個人的には最強だと思われる。間違ってもその逆はしてはいけない。ドイツの年末年始 (Silvester & Neujahr)は花火がばんばん鳴るお祭りで、しずしずと新年を迎えたい日本人には向いていないからである。