

ハラズメント・いじめ・鬱病： うつびょう

幸せとは？

四月と言えば、日本は桜。お花見の季節です。花より団子とも言いますが、皆さんは何をイメージされますか？エイプリルフール、花粉症、入学式、入社式：会社ではフレッシュな新入社員が入社し、学生さんは新しい学年、または親元を離れて大学に進学し、他県で初めての一人暮らしや、企業への就職など、新生活を始められるチャレンジの月とも言えるでしょう。「春」は色々な『出会い』と『別れ』の月です。また、忘れてはいけぬのが四月八日、お釈迦様のお誕生日『花祭り』です。「生老病死（しょうろうびょうじ）」という、人間の人生ドラマを紡ぐ真理に目覚められ、人間はなぜ生まれて、この世の中（苦難の娑婆）で、心魂を磨かなければならないのか？また『天上天下唯我独尊』です。自分という存在は世界に一人だけの尊い存在という事に気付き、そうであるならば貴方も同じ様に尊い存在であるという、人間賛歌を高らかに宣言し、命の根源に迫られたお釈迦様。『花祭り』は、そんなご遺徳を偲ぶ祭事です。どうぞ、お時間の許され

る方は、こぞつてお集まり下さいませ。さて、先月号の流れを受けて今月号では、現代社会に蔓延する『ハラズメント・いじめ・鬱病』についてご紹介し、『幸せ』について考察したいと思います。

【『ハラズメント』Ⅱ『イジメ』】

新聞、マスコミ、メディアなどでは既に馴染み深くなった感がある『ハラズメント・いじめ・鬱病』という言葉。ハラズメントとは「嫌がらせ、いじめ」を指す言葉で、他者に対する発言・行動が本人の意図に関係なく相手を不快にさせ、尊厳を傷つけ、脅威を与える事を指します。一口にハラズメントと言っても、状況の違いによって様々なハラズメントがあります。左記にまとめてみましょう。『●セクシャル・ハラズメント』：本人が意図する、しなにかかわらず、相手が不快に思い、自身の尊厳を傷つけられたと感じる様な性的発言・行動。『●アカデミック・ハラズメント』：研究教育の場における権力を利用した嫌がらせ。『●パワー・ハラズメント』：職務上の地位や人間関係の優位性を背景に、精神的・身体的苦痛を与える行為。他にも●ジエンダー・ハラズメント。●ドクター・ハラズメント。●アルコール・ハラズメント。●スモーク・ハラズメント等々があります。

仏教では「非暴力（アヒンサ）」を

説きます。お釈迦様は『法句経（ほつききょう）』という經典の中で「生きとし生ける者は幸せを求めている。もしも暴力によって生き物を害するならば、その人は自分の幸せを求めているも、死後には幸せが得られない」と教えます。ここで言う暴力とは、物理的暴力だけでなく、言葉や態度によるものも含まれます。

『雨ニモマケズ』で有名な宮澤賢治さんは、「生きとし生けるものは等しく尊い」という教えを根幹思想に置く『法華経（ほけきょう）』の大信者でした。その彼が著した『農民芸術概論綱要』の中で、「世界がぜんたい幸福にならないうちは個人の幸福はあり得ない。自我の意識は個人から集団社会宇宙と次第に進化する…。」と述べられている様に、自分さえ良ければそれで良いという『ハラズメント的意識』では、周囲や世の中が幸福を感じる事になる事は不可能であるという事を示唆されています。「自分さえ良ければ」というのは、自分が得をするような感覚、自分は幸福を感じられそうな錯覚に陥りますが、長い目で見ると、周囲が幸せでないのに、自分個人の幸せを望めるはずはあり得ません。「情けは人のためならず」と申しますが、「自分さえ良ければ」という思いは、巡り廻って結局は自分で自分の首を絞める結果に繋がっ

てしまいます。広い視野を持ち得ましょう。

【モラハラとは？】

抑圧的な各種ハラズメントの中でも、私が一番危惧している『モラル・ハラズメント（略してモラハラ）』は、相手の人間的な価値を貶めて喜ぶ卑劣な行為で、職場の人間関係や夫婦、親子、恋人同士という身近な間柄に起きている精神的なイジメです。事あることに責めたり、人前で嘲笑したり、わざと溜息をついてみせたりして、相手に「私はダメだ」と無力感を抱かせ、自分の支配下に置こうとする恐ろしい行為です。モラハラの特徴は、いじめられる側が「自分が悪いからではないか？」という自己否定に向かいやすく、相手から逃げられなくなる場合が多いのです。ここで気をつけなければいけないのが、「私はダメな人間だから、非難されても仕方がない」と思ってしまう事です。これは一種の自己憐愍です。自分で自分の事を「かわいそう」だと思いう「感情」なのです。自分の心の内を検証（内観）する時、決して自己憐愍には陥らないで下さい。冷静に「事実だけ」を見る事が必要な事です。「感情」は必要ありません。「相手」の分析も必ずとできるようになります。人間関係において、どちらか一方的に「悪い

という事は基本的にありません。大きな視点から見れば。実はフィフティ・ファイフティなのです。

なぜ「悪意（ハラスメント）」を抱く人間が生まれるのでしょうか？ いじめの加害者側の精神的な源は、『弱さと無知』からくると言えます。

加害者が人格的に未熟なのは間違いない問題、法律だけでジャッジのできない問題は、この世に沢山あります。弁護士やカウンセラーにサポートは出来ても、解決は出来ません。最終的に「悪意」に打ち克ち問題を解決するのは、本人の心の置き所、考え方です。つまり自らで解決するという本人の「人間力」しかないという事になります。

【うつ病にうつす】

現代病とも言われる『鬱病』の大きな要因の一つが、ハラスメント。イジメの蔓延だと思えます。鬱病患者は世界に三億五千万人（WHO 推計）と発表。日本の厚生労働省によると、平成八（一九九六）年には国内で四十三万三千人だった鬱病など気分障害の患者数は、平成二十（二〇〇八）年に一〇四万一千人に増加したと発表されています。十二年で二倍強の増加です。男女とも三〇歳代の増加が最も多く、若くて働き盛りの世代ですが、会社などでは長期休業

に繋がるケースも多く、企業の現場はその対応に追われていきます。

なぜ鬱病になるのでしょうか？原因として：便利な合理化や効率化が進む中、現場でのシワ寄せが三〇代を中心にのしかかってきています。成果主義や裁量労働制といった新しい働き方が広がる中、多くの職場で『孤立』してしまつたというご相談をよく受けます。一方家庭でも家のローンを抱え、子育てに追われる中で、離婚や子供の引きこもりなど、家庭も休息できる場所ではなくなつてきている様です。

【鬱を見分ける方法】

自分自身で鬱病を診断する方法があります。『精神面の状態』：①関心・興味の減退。②意欲・気力の減退。③知的活動能力の減退。『肉体の症状』：④睡眠障害。⑤食欲の変化。⑥からだのだるさ。以上六つの状態に陥っている方は要注意という事になります。

朝起きると胸が押しつぶされそうに気分が悪く、会社（学校）に行きたくない・人と話したくない・会社を辞めて百姓にでもなろうか：など。人間関係に煩わしさを感じ、努力もできず、まだ何も起こっていない将来の結果だけを考える事は、不安や絶望感を増大させてしまうだけなのかもしれません。

大切な事はなぜ自分はそのように考へてしまうのか？その原因、自分の「心

の動き」に目を向けるべきです。鬱病の原因は自分の心、感情の変化そのものにあります。自分の感情を客観的に見つめ、分析する時間を持ちましょう。それが鬱病を克服するための第一歩です。

【幸せな人はイジメをしません】

価値基準の違う相手に対して「神経質で肝の小さい人。無神経で思い遣りの無い人」などという思いが昂じてくると、嫌悪感や憎悪などマイナスの感情が心に芽生えます。その感情には自分でストップをかける必要があります。火種はあっても、酸素がなければ燃え

上がらない様に、日々起こる様々な問題に「感情」という酸素を送り込まなければ「悪意」に発展する事はないはず。何より「冷静さ」を持つている方が強いのです。プラス、全てを受け入れる覚悟を持つていけば鬼に金棒です。何が起こっても不思議はないのが人生です。波風こそが人生を充実させる」と理解できていけば、どんな時でも笑顔でいられるでしょう。感情的な怒り顔や泣き顔ではなく、冷静な笑顔こそ「悪意」を跳ね返す鎧であり、盾となります。苦しみを経験する事で、魂は実に様々な気付きを得て飛躍的に成長します。無駄な苦しみは、この世にはありません。罪を犯した人には必ず報いがきます。そして覚えておいてほしいのが、幸せな人は意地悪をしま

せん。イジメをする人は「私は不幸で惨めです」と言っているのと同じ、恥ずかしい行為です。そしてイジメは「犯罪」です。自分の事しか考えられない、心の貧しい人が一人でも多く撲滅していく様に、心から祈念しています。

合掌 副住職 谷川寛敬

