

「無難」が「有り難い」 ：『内観』

先月号で取り上げたテーマ『ハラメント・いじめ・鬱病』などについて、読者の皆様から大変な反響を頂きました。「もう少し詳しく教えて頂きたい：」そんなご提案を頂戴致しましたので、今月号では「心の問題」について、更に踏み込んで検証したいと思います。

『イジメをする人は、心が貧し

く寂しい人』

『いじめ』については、いじめられる側（被害者）の問題ではなく、いじめめる側（加害者）の心の問題と言えます。そして、幸せな人は意地悪なんてしません。これが『いじめ』についての基本的な考え方です。イジメをする側（加害者）にイジメの意識がない場合もあります：軽い気持ちでやった事が、相手にとっては大きな苦しみになっている場合もあります。その点は誰しもが気をつけなければならぬ部分でもありません。『イジメをする加害者の心情』：人をいじめるといふ形で発散させなくてはならない程のストレスを抱えてしまっている、とても不幸な人がイジメをするという事になります。もし自分がイジメをする側（加害者）だとすれば、まずは一呼吸お

きましょう。そして冷静になって自分に還りましょう。加害者の中には「何で私が人に嫌がらせをしているのか？」と、自分でも分からなくなってしまう方もおられると思います。大きな原因の一つには、『心の愛の電池不足』だと言えます。心が乾いてしまっているのです。だとすれば心に潤いが必要です。思い出しましょう：あなたという人は、どこか一ヶ所だけで生きているわけではありません。学校だけ、職場だけ、家庭のただけで生きている：そんな人は誰もいません。違う場所では、あなたを愛してくれている人が必ずいるものです。一呼吸を置き、今いる場所から離れて客観的に自分を眺めて見て下さい。必ず、心の中を潤してくれる、愛情に包まれている場所があるはずですよ。

また、『イジメられた被害者の心持ち』：相手に対して恨んだり、憎んだりする気持ちが当然、湧き起こってきますが、ここで大切なのは、自分の感情を捨てる事です。感情を捨てる何て出来るわけがない！そう思われる方もおいででしょうが、感情は必要ありません。感情と感性は違います。「つらい・苦しい・悲しい」といった感情に振り回されてはいけません。厳しい言い方ですが、感情に振り回されているうちは、イジメ等の悩み事を克服する事は出来ないと思います。「冷静さ・理性・分析力」が大切なのです。感情的になると、感情に溺れてしまいます。ひとたび感情に飲み込まれると、その

感情は言葉になって自然と口から出てくるし、態度にも表れる様になります。感情に流されるのは、自分で自分の首を絞める事と同じです。冷静に、理性で状況を分析し、解決策を見つければ、断基準を持たなければなりません。理性的に分析して、受け止める事が出来れば、恨みや憎しみなどの感情は自ずと薄れていくはずですよ。また、嫌な事は嫌だと勇気を出して行動で示す事です。行動こそが人をより強くします。身近な人に相談するのも、勇気がいることです。その勇気ある行動が、新たな一歩を踏み出す契機となるはずですよ。行動が伴ってはじめて、自分の気持ちに相手に伝わるのだと思います。恐れずに、行動で示して下さい。応援しています。

『体験』とは、人間性を向上

させるチャンス』

私達は、自分自身が味わったことがある事柄に対しては、強く共感できるものです。つまり「体験」こそ、人間的な心の器を育みます。その視点から見ると、昔に比べて、現代に生きる子供達は可哀想だなあと、つくづく思います。凶悪犯罪などの社会的な理由で、子供達に「体験」させる機会が奪われてしまいました。極端な話をすれば、体験する機会があっても、敢えて体験させないという例も出て来ました。と言うのも、自分の子供達を、お祖父ちゃんや、お祖母ちゃんのお葬

式に出席させない親御さんもいるのです。どういう理由かを尋ねて驚かしました：「家族といえども、亡くなった人間の姿は気持ちが悪い。動かなくなった死体を見た子供達は不快感を味わうから、そっちの方が可哀想です。だから、できるだけ子供達には関わらせたくないのです」と：。私は開いた口が塞がりませんでした。こんな判断基準（哲学）を持った親御さんに育てられる子供の行く末が心配になりました。

子供をもっともつと「放牧」する必要があると思います。体験の中には喜怒哀楽の全てが含まれます。当たり前ですが、「つつがない人生」を望むのが人情というものでしょうが、本当に何の困難もない人生だと、何も学べないまま人生を終えることになりそうです。

『無難』が「有り難い』

「恙ない（つつがない）」＝「無難（ぶなん）」。家族が皆幸せに暮らせて、何の問題も無く、この人生を全うしたい：そう望むのが人情だと思いたいです。しかし、本当にそれだけで良いのでしょうか？

難が無いと書いて「無難」です。では、難があると書いて「有り難い」になります。つまり、「難が有る」事によって初めて「モノの有り難みが分かる」という事なのです。例えば、風邪をこじらせ寝込んだ経験があるからこそ、初めて健康の有り難みが

分かる様なものです。「有り難い」感謝の心」を知る為には、「無難」では味わえません。

また一方では、本当の意味で「無難が有り難い」事を知っている人がおられます。その方は「難を体験し、乗り越えた人」です。困難を「体験し、乗り越えた人」のみが味わう事の出来る至福の感情。それが「有り難い」という感謝の心なのです。

自分の人間性(魂)を向上させて、善意を育てる為には、試練から逃げるのではなく、敢えて立ち向かっていくという姿勢も必要だと思います。物質的な価値観から見た「幸せ」を求めると、「悪い事(難有)」は起こらない方が良いと言えます。しかし、魂の視点から見れば、人生で出会う試練や困難、様々な障害こそが幸せの種となるのです。その中で痛みや苦しみを体験するからこそ、私達は人の痛みが理解でき、本当の優しさを身につける事が出来るのではないのでしょうか？

《内観》という心理療法》

「目に見えないものは、科学的ではないから信じない」と言う人がおられますが、『心』はどうでしょう。

心は目には見えませんが心脳だと言えらる人もおられるでしょうが、それでは心理学者も精神医学者もいらないという事になりませんか？はたして、脳科学に基づいた外科的手術だけで、この世の悩みや苦しみが

解決するのでしょうか？心脳では決してないのです。心や命って、どこにあるのでしょうか？これは化学では分かりません。人間という存在を、目に見えるものだけで解明することなどできないのです。

皆さんは『内観(ないかん)』という日本で誕生した心理療法をご存じですか？

基本的には三つの問いかけを通じて人生を振り返り、自分を深く見つめていくことです。その基本となる三つとは：①してもらったこと。②お返しをしたこと。③迷惑をかけたこと。この三つのテーマにそって、繰り返し自分の人生を振り返るのです。それも年代順に、小学校低学年、高学年、中学校というように年齢を区切って現在まで調べます。『内観』ではまず、母親についての記憶を辿ります。母親の次に父親、そして配偶者など身近な人を対象にして、三つのテーマにそって繰り返し振り返るのです。そんな『内観』を通して気がつく事があります。それは、自分の立場で自分の側からしかモノを見なかった人が、相手の立場でモノが見えるようになり、更に第三者の立場で事実を事実として客観的に見る事が出来るようになってくるのです。私達が悩みを抱く原因は「自分の都合の良い様にならない」事で、悩みの種を作ってしまったにいます。ところが「第三者の立場で事実を事実として客観的に見る事が出来る」様になると、悩みの大半は自分の側で作っていた事実に

気がつく事が出来るのです。それまで他者を非難し、被害者意識に陥っていた方が、問題の原因が実は自分にある事に思い至る。正しいと思ひ込んでいた自分が、これまでいかに人に迷惑をかけてきたか、にもかかわらず、いかに支えられて生きてきたかを悟り、感謝の念を抱くことで、新たな一歩を楽に、明るく踏み出せる様になるのです。

ある男性は重度の認知症になった母親の介護に葛藤を抱いていました。意思の疎通も出来なくなった母親を介護する事にどんな意味があるのだろうか。そこで『内観』を体験すると、あるイメージが浮かんできました。そのイメージとは、佻形の真つ黒なおにぎりでした。男性が小学生の頃、友達がお宅に遊びに来る度に、母親はノリを巻いた真つ黒なおにぎりを沢山つくってくれた。男性は最初、ドーナツやクッキーなどのお菓子でないことを恥ずかしく思っていたが、友達には大好評で、次第に誇らしく思う様になったそうです。ホカホカのご飯で手を真つ赤にしながら、おにぎりをつくる母親の笑顔と共に、ある思いが胸を突き上げてきました。当時は二人の姉が進学したばかりで、経済的にとても苦しかったはず。お腹をすかせて集まってくる子供達に、母親が真つ黒いおにぎりを焼いてくれたのは、お菓子をかう余裕もない中での苦肉の策だったのでないか？その気付きに伴い、それまで自分の力で勝ち取ってきたと思ひ込んでいた人生も、いつも自分を支えてく

れた母親あつてのものと実感する事が出来たのです。以来男性は、母親の介護が苦にならなくなり、意思の疎通は出来なくても、母親に感謝の言葉を語り掛けながらお世話をするようになったそうです。人は普段、自分を中心に物事を見て、不平不満や怒りなどの悪感情を抱いてしまいがちです。そんな自分の至らない姿に気付く事が、幸せに至る第一歩となるのです。自分が支えられていることに気付く、感謝できる人は、豊かな人生を歩む事ができるのです。解決の鍵は、自分自身が持っている。『難が有る事に感謝できる』。そんな人間性を養いたいものです。

合掌 副住職 谷川寛敬

