

【いのちの使い方】

●【健康長寿の秘訣】

平成21(2009)年にWHO(世界保健機関)が「死亡原因ベスト20」というのを発表していた。それによると、1位・高血圧、2位・たばこ、3位・糖尿病、4位・運動不足、5位・肥満です。認知症でも同じ事が言えて、運動不足だと認知症になりやすいというデータが最近出されました。人間というのは、基本的に動くという前提で色々な機能が備わっているのに、科学技術の発達とともに動かなくなつたアンチテーゼ(判定の主張)が、今こうして生活習慣病や認知症という形になって表れてきたという指摘が為されています。本当にそうだと思います。便利⇨幸せという方程式ではありませんからね。生き甲斐とか人との関わり、そういったものがうまく絡み合つて健康寿命というのは伸びていくという事になりますね。ちなみに、健康長寿の秘訣には、次の3つのキーワードが謳われています。「運動」と「食事」、そして「社会的役割」という事になるようです。

運動と食事は昔から言われてき

たことですが、ここでは「社会的役割」というキーワードに注目したいと思います。

●【社会的役割って何?】

そもそも《社会》とは何か?簡単に言えば「自分が関わる全て」。つまり、「自分が影響を与えるもの全て」であり、「自分が影響を与えるもの全て」という事になります。細かく言えば「国家・家族・会社・学校・友人・恋人・上司・同僚・部下・読んだ本・見たテレビ・映画・聴いた音楽・食べたご飯・街ですれ違う他人などなど…」の事を、一言で「社会」と言います。また、《役割》とは何か?社会生活において、その人の地位や職務に応じて期待され、あるいは遂行している働きや役目の事を言うとなります。

つまり、自分と他者との相互関係において、相手に思いやりの心(利他心)をもって接する中で、周囲が喜んでくれたとすれば、その人の社会的役割が高いと言えましょう。逆に、自分さえ良ければ良いという「利己的」な目的に向かつての行動や言動は、社会的役割が低いと言えます。「人のために何ができるのか?」を考え、行動するところに、健康長寿のミソがあるのです。

●【今、此処に尽くす】

仏教には「脚下照顧(きやつかしようこ)」という言葉があります。「脚下」は足元、「照顧」は反省。自分の足元をよくよく見よという意味になります。つまり、他に向かつて理屈を言う前に、

自分自身を見つめて反省する事が何より大事、という戒めの語として解積されます。思えば日蓮宗百日の荒修行も、脚下照顧せず、他にばかり意識が向いていたり、百日という長い時間に意識が向いていたのでは、あの過酷な修行を続ける事は困難だったと思います。日一日、今の一瞬をどの様にして礼拝して読経して、どういう風にして生きていくか。「いま」・「ここ」に集中して、自分の全力を尽くす一瞬一瞬が大事であり、その一步一步の積み重ねが、結果として百日間の満行に繋がっていくのだと思います。

『法華経』の優位性を証明し、日本仏教を大成した伝教大師最澄(さいちよう)は、一隅を照らす(いちごうをてらす)という言葉で示されました。

次にご紹介する逸話は、一隅を照らし、人生が輝き出した感動実話です。

●【心が変われば人生が変わる】

この物語の主人公であるAさんは、心変わりが激しい飽きっぽい性格の女性です。Aさんは、子供の頃から何をやっても長続きしませんでした。親は色んな習い事に挑戦させるが一向に続かない。Aさんは大学生になりました。何かサークルに入っても、あつち行ったり、こつち行ったり定着しません。そんな大学生活も何とか卒業でき、就職しました。企業に就職しても、事務や受付などの単調な仕事に回された。数年やっていると、「つまらないなあ、自分がやりたかった仕事ではない」と思うようになってきた。しまいに、上からブツブツ言われ、嫌気がさして辞めてしまう。次の会社に再就職するも、やはり単調な仕事で、数年したらまた飽きてきた。そこも辞めて、また転職する…。気がついたら自分の履歴書の職欄が一杯になるくらい転々と職を変えていた。ついには、面接に行くのと、面接官はその履歴書を見て「ああ、どうせこいつは長続きしないだろう」と見切りを付けられ、今度は端つから採用されなくなつてしまった。どこに面接へ行っても同じ様に採用されないものだから、

今度は、派遣社員として働くようになった。

ある時にスーパールのレジの仕事が回ってきた。そのレジは、旧式でボタン式のレジでした。これも単調な仕事です。本当はAさん自身も、この「飽きっぽい性格を何とかしたい」と思うんですが、染み付いた性格を直すことは並大抵の事ではなかった。レジの仕事も、飽きてきて、「もう辞めようかな……」そう思うようになってしまった。そんな折、実家のお母さんから電話がかかり、「そろそろ田舎に帰ってきたらどうだい？」と。仕事に嫌気がさしてきたAさんは、これ幸いと、田舎に戻ることにしました。そして、退職願を書き、部屋の荷物をまとめたはじめた。すると、子供の頃の日記が出てきた。何気なくペラペラとめくってみると、ある所に目がついた。将来なりたいもの「ピアニスト」と書いてある

仕舞い込み、明るる日からレジの仕事に精を出した。そして、もう一度ピアノを習い始めた。数日、数ヶ月と経過するうちに、ピアノの方は徐々に腕をあげ、とうとう鍵盤を見ずに上手に弾けるようになった。その時こう思った。ピアノの鍵盤とレジのボタンという違いはあるけれど、熱心に頑張れば、そのうちレジを見なくても打てるようになるのではないか？ そう思うと、レジの仕事にも力が入ってきた。少しずつ成果が出始め、職場の先輩や仲間達から「凄いい」と言われて褒められるまでになつてきた。褒められると嬉しいので、更に頑張った。とうとうレジを見なくても打てるようになった。すると、お客様の顔を見ながら、「こんにちは。今日も良いお天気ですね……」など一言二言と、言葉を交わす事が出来るようになった。いつも買物に来られるお婆さんが鯛を買っていた。「何か良いことあったのですか？」と尋ねる。お婆さんは「孫が水泳大会で賞を取ったんです。今日はお祝いしようと思つて鯛を買つたんです」と。

「そうですね、良かったですね。おめでとうございます」と返す。名も知れないお客さんとの会話が楽しみで、今日一日、そしてまた一日と、いつの間にかレジ打ちの仕事にのめり込んでいった。

そんなある日のこと、夕方の混雑する時間帯。レジ前もお客さんで長蛇の列だった。「大変混雑しておりますので、どうぞ空いているレジへお回り下さい」という趣旨のアナウンスが店内に流れた。しばらくすると、もう一度同じ様なアナウンスが流れた。気がつくのと、他のレジは空いているのに、Aさんのレジには長蛇の列が出来ていた。そこへ店の係員がやってきて、「どうぞ空いている列の方へお回り下さい」と促した。すると、その列に並んでいたある女性の方が言った。「私がこのスーパに来ているのは特別安いからではないのです。このレジの女性と一言二言会話をするのが楽しみだから、このスーパに来ていなのです。私をこのままこの列に並ばせてほしい」と言った。同じ列から「私もそううだ」。私もそうなんです」と口々に言っている声が聞こえてきた。Aさんは、そんなお客さんの声を聞くと、嬉しさのあまり、そのまま泣き崩れたのでした。

その後Aさんは、レジの仕事を天職として頑張り、最後は主任となつて、温かい心でおもてなしをする喜びを伝え広めていくまでに成長したのでした。Aさんは特別な人間ではありません。そしてこの話も、世界的に有名な話ではありません。しかし、人間

というのは自分の置かれた場所以最善を尽くせば、周りの五人、十人、三十人、こういった人達に光を投げかける力に恵まれるのではないのでしょうか？ ある時は癒やし、ある時は立ち直らせる勇気を与える事ができるという証明でもあると思います。

人間というのは人よりも優れたいという欲を持っています。しかし、会社で全員が社長だったら、企業は成り立ちません。一つの演劇だって、全員主役だったら成り立たない。見えない所の小道具や照明さん、こういった人達が自分と与えられた場所で最善を尽くす事で、1つの物語が成り立ちます。1人1人が自分の与えられた場所で、最善(ベスト)を尽くすことによつて、はじめて全てのもの、組織、企業、国が成り立ちます。

境遇を選ぶことは出来ませんが、生き方を選ぶことは出来ます。それぞれが一隅を照らし、「今」というかけがえのない「今」を一杯生きましよう。

合掌 副住職 谷川寛敬

