

## 挫折や逆境を

### 乗り越える

## 「微笑みは人生の 通行手形」

皆さま、いかがお過ごしですか？  
4月は出発の季節。新たなステージに旅立たれた方も多いのではないのでしょうか？とは言え、不安定な世の中、なかなか明るい話題を見聞することが難しい日々が続いていますよね。

新年度を迎えるにあたって、お寺には多くの悩み相談が持ち掛けられました。

《(受験や就職、転職や転勤など)住み慣れた土地や、気心の知れた仲間たちと離れて、新天地に行くのが不安。失敗したらどうしよう。挑戦するのが怖い。》と。ただでさえ立ちの前には、不安や心配な気持ちになるのが私達の常です。

私達は感情の生き物ですよね。挫折や逆境にぶつかったら、「自分を責め続けてしまう」人も少なくありません。そして何を見ても、何をしても「笑えなくなってしまう」。私にもこういう経験があります。いま思えば、それは感情的に物事や出来事を捉えてしまっているからなのですよね。

でも考えてみると、人生には失敗は付きものですし、そもそも失敗の無

い人生なんていうのはありません。もしあるとすれば、それこそ彩りのないつまらない人生なのではないかなあと思像してしまいます。

『七転び八起き』という諺がある様に、たとえ転んだとしても、また立ち上がれば良いだけなのですよね。立ち上がるためには鉄則があります。それは：「感情的になつてはいけない。冷静に思考しなければならぬ」というのが、復活するための鉄則です。失敗した原因をクールな頭で考えて、転んでしまった原因を掴みます。そうやって一つ一つ冷静に失敗してしまつた原因を掴むからこそ、少しずつ人間的に成長できるのだと思います。

つらい境遇の時は、自分を責めてしまいがちですが、いつまでも失敗した過去に囚われて、まだ来ぬ未来に不安を抱いている人は、なかなか新たな一步を踏み出せません。ここは自分を否定するのではなくて、まずは自分の可能性を信じるのが大切です。感情的にならず、冷静に物事の本質を掴むように意識を向けてみましょう。気持ち切り替えることができれば、過去と未来に囚われない新鮮な気持ちで、自分らしく新たな一步を踏み出していくはずですよ。

当欄のテーマは「挫折や逆境を乗り越える方法」ということですが、その答えは簡単です。『何事も感情的になつてはいけない。冷静に思考しなければならぬ』という一言に集約できます。感情的になると、自信喪失・自暴自棄に陥って、どんどん悪い方向に傾いてしまう可能性があります。まあこうやって、言葉で言うのは本当に簡単な事

ですが、これを実践するとなると話は別です。私達の感情は、そんなに単純なものではありません。

例えば、何かのトラブルや困難に直面すると、「悔しい」「腹立たしい」「もう絶望的…」などと、さまざまな負の感情が湧き上がってくるものです。負の感情は正常な判断力を失わせます。

また、その人が持つ拘りや信念は大事なことです。が、ともすると、「こうあるべき」とか、「さねばならない」など、自分のやり方や考え方に固執して物事を捉えてしまい、自分で自分の首を絞めて身動きが取れなくなってしまう事もあるはずですよ。挫折した時や逆境の時こそ柔軟に、これまで自分が正しいと思っていた考え方や日頃の習慣などを振り返るチャンスに変えることも、また大切な事なのかもしれません。

同じように、逆境の渦中にとると、無意識のうちに「また失敗したらどうしよう」。何か悪い事態を招きたくない」と思ってしまうものです。でもそうやって、最初から失敗しないようにと思つて行動しては、肝心の第一歩が踏み出せなくなつてしまいます。何が正しいのかは、誰にもわかりません。「正解」を探すのではなく、まずは

「自分を信じて、未来を信じて、行動すること」です。ただ、感情的にはなく、冷静に考えて行動する事を念頭に置いて、です。貴方の「幸せ」や、「不幸せ」というのは、誰かが勝手に決めるわけではありません。「幸」「不幸」は、自分の心が決めます。そして「心」というのは感情ではなくて「頭」です。過去と未来に囚われる感情ではなく、

冷静な思考を働かせて、ワンランク上の大きな大人を目指していきましようね。(一同)「はーい」

## 「微笑み」は 人生の通行手形

「微笑みは人生の通行手形」良い言葉です。逆境に直面している人は、笑顔なんて作る余裕はありません。自然と表情が硬く険しくなっています。そんな表情をしている人に、近づきたくないものです。眉間にシワを寄せた、こわばって緊張した表情は、人を寄せつけません。逆に微笑みは、運やチャンスと呼び込んでくれます。

例えば会社の面接なんかでも、面接室のドアが開いた。その時にニコッと微笑んで「宜しくお願いします」と言つて、座るまでニコニコして、面接中もニコニコしながら楽しそうにしていて、受け答えも微笑みながら受け答える。そうすると面接官側も「あつ、この人だったら職場も明るくなるし、重くないし、外回りをさせても、お得意様にも会社の良い印象を与える。よし採用しよう。」と。そうやって採用される事もあるでしょうねえ。「お願いします」と入ってきた時に勝負は決まるのですよ。新入社員の入社試験で、2人とも同じ能力があったら、やっぱりニコニコしている人の方が良いですものね。お給料にしても「笑顔」の人には、給料を上乗せしてあげたくなるものですよ。

商売でも「いらっしやいませ」って下を向いて言っているのと、「いらっ

「しゃいませ」って微笑みを浮かべて言っているのでは、何もかもが変わってきます。

お家でも、家族の誰かが帰ってきたら、「お帰りなさい」って真顔で言うのと、「お帰りなさい」疲れたでしよう？お風呂にする？」「ご飯にする？」って言えばね、言われた相手も、声を掛けた自分も気持ちが良いでしょう。

友達同士や、お仲間同士でも、「この人になら何かご馳走したくなっちゃう」と、思われたほうが得でしょう？プライベートでも仕事中でも常に微笑んでいれば良いのですよ。微笑みが嫌いな人ってこの世にはいませんからね。「笑う門には福来たる」ですよ。バカみたいに「ハハハ」と笑うんじゃないで、「微笑む」んです。そうなんです。何もかも「笑顔」で上手いのです。だから「微笑みは人生の通行手形」だと言うのですね。

どんな時でも、どんな場所でも、絶えることない「微笑み」を浮かべられている人は、人生の逆境をいくつも乗り越えてこられた方なのかもしれません。そんな大きな挫折や逆境を経験し、乗り越えた先にあるのは、何時でも何処でも「微笑み」を浮かべられ、周囲の人に良き影響を与える力に恵まれた未来の自分かもしれません。

「仕事を辞めたい」と嘆く人がいます。「仕事は嫌なもの、辛い時間、我慢する修行」などと揶揄される方がおられます。そんな貴方の仕事は、何のためにやっているのでしょうか？たとえ貴方が嫌な仕事でも、その

仕事を通して「誰かのために、誰かの笑顔に繋がる行為」にはなっているのではないのでしょうか？だとしたら、仕事ってそんなに嫌なものじゃないのではないですか？

絶やすことない「微笑み」を浮かべられる人は、人徳が磨かれた人生の達人かもしれません。

過去と未来に感情がとられる自分ではなくて、いま現在に意識的に感謝の気持ちを持てる、「微笑み」を浮かべて物事に対処できる人をして、私は人生の達人と呼びたいと思います。

### ●【悩まないコツ、悩まない人の特徴】

「悩む」というのは「考える事」とは違うのですよ。人間の情念・感情の部分なのです。悩みや問題を解決するために一番必要なことは何でしょうか？それはあくまで冷静にクールに考えるという思考能力ですよ。悩んでも物事は解決しないということなのです。

何か嫌な事があったからといって、お酒を飲んで、家の中でわめいて暴れて朝を迎えたとしても、何も問題は解決していません。解決する方法をあくまで冷静になって、お酒も飲まないで、ため息もつかないで、クールに、この問題を解決するにはどういう方法があるのか？色んな考えを突き詰めて、シミュレーションしながら考えて、それはダメ、これはダメと選択しながら、冷静にズーツと考えていくんですよ。けっして感情的にならない。そうすると問題の解決にドンドン近づいていくのですよ。それが悩まないコツなのです。『悩むために悩ん

でいる』人が結構多いのではないかと思っています。まあ、ご自分では意識してないのかもしれませんが、それは無駄なエネルギーですよ。勿体ないから、エネルギーは別のことに使えば良いのだから。どちらにしても人間は悩むようにできているものだけど、そういう時は「どうせ短い一生だしね」と言つて、開き直りも乗り越えるコツかもしれません。

日蓮聖人も仰つておられます「人久（ひとひさ）しといえども百年に過ぎず、其の間のことは、但一睡（ただいっすい）の夢ぞかし」という、お言葉があります。この日蓮聖人が仰つておられる格言は、まさに至言です。私達がジタバタしたって百年以上生きられませんが、百歳を超える長生きの方もお見受けしますが、いざれにしても短い一生は夢みたいなものだから、慌てて、泣いて、嘆いている場合ではありません。人生はあつという間に過ぎてしまうから、悩んでいる暇はありません。この世でいちばん難しい修行が、悩まずに冷静に考えることなのかもしれません。逆境を乗り越えられるかどうかは、その人の能力や精神力とは関係ありません。考え方や行動パターンの癖を少し直すだけで、誰でも逆境を乗り越えることができるようになります。

一生勉強です。それは「魂を磨く」という修行だと思えます。人間としての「徳」を磨く勉強です。人間は感情の生き物。だからこそ、その感情に振り回されない魂磨きの修行に精を出していきたいものですね。

合掌 副住職 谷川寛敬

## 来月のご案内

### 『大黒尊天祭』

▼五月九日(日)

▼午後一時半〜



真ごころちゃん

YouTube (YouTube) 『寛敬の部屋』を配信中です。  
左記のQRコードからも入れます。



皆さまから届いたリクエストや、ご質問などにも、お答えしていきます。  
YouTubeチャンネル

### 『寛敬の部屋』

ご視聴よろしくお願ひします。