

理想の人間関係

「智慧」と「慈悲」で

●【言葉1つで人は変わる】

こういった面白い実験の話をご存知でしょうか？炊きたてのご飯を三人分よそっておいて、「Aのご飯」には毎日「褒め言葉」をかけました。「Bのご飯」には、毎日「貶（けな）すような言葉」をかけました。「Cのご飯」には、毎日「何も言葉をかけません」でした。つまり無視しました。ABCの3つのご飯には、言葉をかけるだけで、そのまま数日放置しておきます。当然のことながら、放置されたご飯は日に日に腐ってきますよね。ただし、腐るスピードが実に三者三様で違うんですよ。このABCのご飯、どういう結果になったと思いますか？ちよつと、想像してみてください。さああなたの想像した結果になるでしょうか？それでは正解です。一番最初に腐ったご飯の答えは「Cのご飯」だったんです。「C」と言えば「無視したご飯」でした。どうでしたか？あなたは正解できましたか？次はお解りのように「Bのご飯」で「貶したご飯」だったそうです。言葉のイジメで一番恐ろしいのが、皆で無視する事とも言いますが、それとも関連するのかもしれませんが。一番長持

ちしたのが「Aのご飯」で「褒め言葉」をかけた続けたご飯という結果になりました。

花を育てる時に、「お前はいつも綺麗に咲いているねえ」とか、「綺麗な花を咲かせてね。いつもありがとう」などと、愛しむ言葉がけをすると、綺麗に長く咲き続けるとも言います。野菜や果物を育てる時に愛情をかける、結果的に美味しい野菜や果物に育つと言います。

人も同じです。愛情をかけられると元気になったり、頑張れたり、美しくなったりするそうです。親が子供へかける言葉も「良い子だね」とか、「いつも工夫して勉強を頑張っているね」とか、「こつやつていつも努力している偉いねえ」とか、子供の成績が良かったという結果を褒める親は多いと思いますが、結果が出る前の具体的な行動にフォーカスして子供を褒めてあげるように心掛けると良いそうです。

もしも子供にかけられる言葉が、「早くしなさい」とか、「まだ宿題やっていないの」とか、「何回も同じ事を言わないで」とか、貶す言葉、認めない言葉をかけ続けていると、せつかく伸びよう成長しようとしている子供の成長の妨げになるといえるのは火を見るより明らかです。結果的に子供の心を腐らせてしまうことになりま

す。これは親子の関係だけの問題ではありません。夫婦の間でも同じです。お互いに優しい言葉がけを心掛けましょうね。たとえば夫（男性）は、妻が美容院に行つて髪を切ってきた事に気付いたら、「あれ？美容院に行つて来たのかい？似合っているよ」とか、「い

つも美味しい食事を作ってくれてありがとう」とか、妻の何気ない行動にも気が付いて、そして褒める言葉を掛けるようにしましょう。きつと喜んでくれるはずですよ。ちなみに私は、すぐに気がつく方です。気づいたら、なるべく褒める言葉を掛けるようにしています。

一方の妻（女性）は、「今日もお仕事お疲れさま」と、劳いの言葉をかけたり、共働きなどで時間が合わない夫婦は、テーブルに「いつもありがとう」とか一言で良いと思うので、書き置きをするなど、普段からの感謝と劳いの言葉を投げ掛けるようにしてください。きつと疲れも吹き飛んで、明日も頑張ろうと思ってくれるはずですよ。

私達は誰しも、普段から努力して頑張っていることを認められると、嬉しい気持ちになったり、元気になったり、成長して伸びるものですよ。逆に、どれだけ頑張つても認められなかったり、褒められることがなければ、「何の為に頑張っているんだろ」とか、「自分なんて必要ないんじゃないか」とか、生きる目的すら見失つてしまうこともあると思います。

また超高齢化社会の今日、孤独な老年寄りが増えているとも言われますし、「孤独死」が社会現象にもなっています。ご近所のお年寄りとの挨拶、言葉がけが孤独な心を支える力になるかもしれません。心がこもっていれば、どんな言葉でも良いと思います。ましてやコロナ禍にあつて、気軽に挨拶さえ自粛させられる世の中では、やはりご家族の存在が大切になってきます。核家族で離れて暮らす者同士であ

れば、たまに電話をかけて「元気にしてる？」とか、ちよつとした言葉掛けで良いと思いますので、お互いに気にし合っていたくことが肝心だと思います。それは「あなたを大切に思っている」という気持ちを表すことですからね。

大切に思う気持ちは、何を大切に思っているのか？その人の存在、つまり「その人の命」を大切に思っているということになります。この思いが大きくなれば、「ご先祖様から頂いた命」が大切なんだという事に繋がってくるのではないかと思います。自分さえ良ければソレで良いという『個人主義』という言葉は耳にしますが、その自分は1人ではない事に気付かなければ、どこまでいっても虚しい人生になってしまふと私は思っています。自分が大切と思う気持ちは大事ですが、その大切な自分の命の大本は、御先祖様から受け継がれた命です。この当たり前のことに気づかなければ、たとえ大金持ちになつたとしても、事業が軌道に乗つて成功者と言われるような存在になつたとしても、やはり虚しい人生と言わざるを得ない人生なのではないかと思ひます。そうならないためには、まずは一緒に暮らすご家族に感謝と劳いの優しい言葉掛けを心掛けたいものですよ。



●【柿にも真理】

秋と言えば「柿」を思い浮かべる人も多いのではないかと思います。そんな柿の旬は九月頃から十二月頃までで、特に今月の十月が最盛期だそうです。かつて毎年「柿」を描き続けた孤高の画家がおられました。大正4（1915）年、静岡に生まれた矢谷長治（ちようじ）氏その人です。矢谷氏は「孤高の画家」、あるいは「詩魂の画家」と謳われた日本を代表する芸術家です。そんな矢谷氏が語った印象的なお話を紹介します。このお話は今から二十年ほど前に本で目にしたお話です。

「だいたい十一月十五日頃から柿が採れる。そして採ってきた柿をたくさんテーブルの上に置いて並べる。一週間くらい経つと、水分が下がって柿の形が落ちてくる。その中の何個かを選んで描きはじめる。描き出したら、その柿には指一本触れない。触れるとその触れたところから腐ってくる。柿と実際に語り合えるようになるには一ヶ月を過ぎてから、潰れるまで描き続ける。三ヶ月半ば頃に柿は潰れてしまう。ただ不思議なのは、モデルにした柿だけが最後まで残る。毎年、何十年も描き続けているが、そこに例外がない。」「こういうお話です。

この不思議なお話には私は衝撃を受けて、本を読みながら思わず唸りました。当時の衝撃は、二十年経った今も鮮明に覚えています。自然って不思議ですよ。

「真理の大海は開かれることなく眼前に広がっている」とはニュートンの台詞ですが、「目の前には真理の大洋が、私の前に気づかれずに横たわっている」ということです。私達が人生で知り得る事なんてほんの一握りなのかもしれないかもしれません。だから求めれば、いつでも新しい自分の知らない世界が開かれるのだと思います。私達人間の知恵はいつでも今が始まりとなって、そこからさらに大きな世界が広がっていくものなのかもしれません。求めれば求めるほど深く深い真理に気づいていくというイメージがあります。

●【次世代への期待を抱いて】

今どきの若者を象徴する言葉に「〇〇世代」として表現されてきた歴史が日本にはあります。まず「団魂世代」が始まりでしょうか。続いて「バブル世代」「氷河期世代」「ゆとり世代」「さとり世代」「つくし世代」「ミレニアム世代」など、一つ一つの由来は省きますが、まさにその時代を象徴するネーミングで表現されてきました。そして現代の子供達のことを何世代と揶揄されているかご存知ですか？実は「Z（ゼット）世代」と言うそうです。生まれた時からインターネットが普及している「デジタルネイティブ世代」という定義があるようです。

まあつまり、デジタルに慣れ親しんでいるという世代の人達です。ちなみにアナログとデジタルの違いはお分かりですよ？もし、分からないという方は、「バブル世代」以前の方だと思えますが、簡単に説明すると、アナログとは、文字盤の上に針で時を示す

「時計」や、水銀柱の長さで温度を示す「温度計」、あるいはダイヤル式の回すコード付きの電話機などの物をアナログ式と言います。

一方デジタルとは、スマホや、インターネットなどの電子機器をイメージしていただければ良いと思います。官僚の「デジタル庁」でも有名になりましたが、会議資料もデータで配布されてゴミやコスト削減に繋がったりしています。

これをもっと簡単に言うと、アナログ⇨古い・遅い・温かいということになり、デジタル⇨新しい・機械的・コンピュータということになります。アナログとデジタルの話はこのあたりまでにして「Z世代」の話に戻ります。確かに「Z世代」と言われる子供達と、私の世代とは感覚が違いすぎるのが分かります。というのも、私の末娘は2歳になるとスマホの指で画面をスライドさせるのが当たり前のデジタルネイティブなので、スライドしないテレビ画面を両手で一生懸命スライドさせようとしていた光景を目にした時は、「ああ、技術の進歩って凄い。アナログ時代を知らないこの子が大人になった時には、今では想像もつかないデジタル感覚なんだろうなあ」と将来への期待と、若干の不安を抱いています。

これも老婆心から来る不安ではあります。各分野では日進月歩で進化を遂げ続けています。デジタルをはじめとするAIの台頭も目を見張るものがあります。真理を求める仏教の真髄は、「智慧」と「慈悲」です。進化を続ける世の中

の世情に、心を込められる人間の真心を大切に、次世代を担う子供達の成長を願っています。

不変の真理に気づく智慧を磨いて、穏やかな慈悲の心を向けられる子供達が次世代を輝かしい世界に導いてくれることを祈りつつ、大きな背中を見せられる私たち大人の世界を築いていければたら良いですね。

次世代の子供達も、大人達も皆で平穏な世の中にしていきましょうね。

合掌 副住職 谷川寛敬

