**生きづらい世の中を**

**自分らしく生き抜く方法**

近年では、テレビを付ければ、悪いニュースや事件の報道が、やけに目につく様になりました。一昔前までは、ここまで頻繁に事件や事故が多発していたとは思えませんが、現代はＳＮＳやインターネットが普及してきたことによって、調べれば何でも筒抜けのネットの世界ですから、事件や事故の情報も入りやすくなったからなのでしょうか？本当に恐いを通り越して、これでもか！というくらい、毎日何かしらの事件が勃発しています。ネットの普及は、便利で快適な生活を生んでくれていますけど、一方では、匿名で見ず知らずの人を攻撃できる道具にもなってしまっている時代と言えます。身近な人が、いつ反旗を翻して、敵になるやもしれないという、危うい時代と言えるかと思います。そんな中、身近な人が信用できなくて、本当に生きづらい世の中とも言えるでしょう。ということで今回は『**生きづらい世の中をうまく生きていく方法**』について、お話していきたいと思います。

●**【生きづらい世の中】**

**「家族にも殺されるし、友達には簡単に裏切られるし、世の中殺人事件などの嫌なニュースも多いし、本当に人と関わるの難しいし怖いと感じてしまうんです…」そんな悩みを抱えた方が沢山ご**相談に来られます。

**ある調査では、**約４人に３人が、昔に比べて生きづらくなったと感じていらっしゃるといった結果だったそうです。昔は知らずに生きてこられたことも情報化シャカイノ中で、否が応でも耳に入ってしまって、そうした情報や知識ばかりが詰め込まれ続ける中で、余計な事を考えては、周りの空気を読んで、自分で制御してしまうことで、本当にやりたいことが出来なくなったり、そうした事が増えてきたようにも思います。

「生きづらさ」という言葉の中には、社会情勢や人間関係、健康面や家庭の問題、職場や金銭面など、実に様々な要因が含まれているでしょうし、またそうした問題が考えられます。でも感じ方は人それぞれ十人十色なので、どういった時代になっても、生きづらさを感じてしまうのは、私達にとっての普遍的な悩みの１つなのかもしれませんよね。

現代社会で起きている問題の要因として考えられるのは、デジタル技術の進化や普及によって、子供から大人にいたるまで、お互いに対面での人間関係が希薄になった事で生まれる孤立化、その上で大量の情報によって選択肢が増えすぎたこと、そうやって社会が複雑になればなるほど作られる社会的なルールやマナーによって抱えるネガティブなストレスなどが、現代社会に不満や、生きづらさを感じてしまう要因として、挙げられるのではないでしょうか？ということは誰しもが生きづらさを感じる可能性があるということになります。行きづらさからストレスを抱えて悩んでいる人が、古今東西いつの時代にもいらっしゃいます。

昨今の事件の多くは、身勝手な人間関係の問題です。じゃあどうして、自分さえ良ければそれで良いという身勝手な考えを抱く人がいるのでしょうか？その犯罪心理には、もちろん犯罪者個々の心理状態、背景、状況によって異なるでしょうけれども、１つの要素としては、自分勝手で自己中心的な欲望を満たすために、他人の感情や権利を無視できて、自分の感情や欲求を優先するといった価値観を持っている人なのでしょうねぇ。そして突発的な怒りや憤りから、他人に暴力を振るうなど、感情的な衝動に走ってしまう人なのだろうと思います。

いずれにしても、こういう危険人物が世の中にいるかもしれないと考えるだけで、安心して外出もできなくなってしまいそうですし、そうやって気を張りながら日常生活を送らなければならない環境に身を置くと、さすがに誰だって生きづらさを感じてしまうでしょうし、ストレスを抱えたり、人間不信に陥ってしまう人が増えてしまっても無理ないと思います。「生きづらい」と感じる人が増えているのは、現代社会の複雑な問題の１つです。

●**【人間社会で支え合う】**

私達が生きているのは、今も昔も人間社会です。色んな人生の中で養った、色んな価値観を持った人と人が作り上げる人間社会は、私達１人１人みんなで築き上げる世界です。その中で起こる事件や事件も私達みんなの責任です。なのに「生きづらさ」を感じてしまう人が増えているのには、どういった理由が考えられるのでしょうか？

「生きづらくて苦しい。だからもっと自分らしく生きたい」と思っているのに、社会的なプレッシャーが大き過ぎて、ある人は隠れるように、ひっそり生活していかんきゃならなかったり、また一方ではSNSを活用して、自分らしく何かを発信しながら生活している人もいます。ＳＮＳの普及によって、誰かと誰かを比較しやすい時代になったし、また自分も人に評価されやすい時代でもあります。その中で評価されない人は、自己肯定感が下がって、自信を失ってしまう人も少なくないと思います。そしてどの業界も、ハラスメントと言われて叩かれないように、戦々恐々としている様子です。

かつて**大宅壮一**氏という日本のジャーナリストで、ノンフィクション作家で、評論家が仰っていました。「**一億相評論家時代**」が到来すると。ネットで何かの商品を購入する際に、一般ユーザーが投稿したレビューを参考にして、商品やサービスを選ぶことも珍しくなくなった現代は、まさに一億総評論家時代と言えます。ネットが普及して便利になったことで、他人と自分を比較される機会も増え、社会的な期待や役割に対するプレッシャーも大きくなったと思います。一昔前までは、暗黙の了解で済んでいたものが、全てに説明責任がついて回るようになりました。人から人へ伝達される噂話。良い口コミから悪い口コミまで、その真偽は別として、自分の意見を自由に発信できる平等観は悪いとは思いませんが、その気軽な便利さが、その人が大切にしているデリケートな所に土足で踏み入って、心をズタズタに傷付けてしまう事にも繋がってしまいます。相手の気持ちを慮る優しさに欠けた、余裕が無いと言うか何と言うか、人の感情や権利を無視して、自分の感情や欲求を優先した結果、生きづらさを感じることに繋がってしまうものです。じゃあという事で、自分の色を出さないようにして、できるだけ周りの人に合わせていると、それが結局、自己否定に陥って、生きづらさを感じてしまう事になると思います。自分の欲求を抑えつけているわけですからね。本当にじゃあどうすれば良いの？って事になりますよね。生きるのって大変ですけど、今の時代だから特別大変なわけではないと思います。その時代その時代で生きづらさを感じてきた人達がいらっしゃったはずです。生きるって決して簡単なことではないのですけど、一方で難しく考える事もないと思います。

**私達、人って、凄く弱いし、凄く強いと思っています。**

忖度しすぎて、空気を読みすぎて自己嫌悪に陥ってしまえば、どんどん弱くなっていくような気がするんです。転んで膝をすりむいても、自己治癒力で、放っておけばそのうちかさぶたになって、傷も消えていきますけど、せっかくかさぶたになって治りかけの傷が気になって触ってしまえば、かさぶたが剥がれて、また最初から回復をはからなきゃいけなくなります。おまけに最初は小さな蚊に刺されたような傷だったとしても、気になれば気になったで、触っているうちに少しずつ傷口が広がって、最初は気にもならなかった傷だったはずなのに、見た目にアザくらいまでの大きな傷に広げてしまったなんて事があるかもしれません。自分の意識の置く場所によって、人は弱い生き物にもなるし、強くもなれるはずです。

生き辛い世の中を、自分らしくマイペースで歩を進めるためにも、まずは、弱い自分を認めてあげることが大事だと思います。自分自身を理解することは、自分が何を望んでいるのか、何が自分を幸せにするのかを理解するための第一歩になります。そうしてポジティブな考え方を持つことも、困難な状況を乗り越えるのに役立ちます。何か問題に直面した際は、その問題を乗り越えることで、人間力のステージが上げるチャンスだと捉えて、自分自身を信じることが大切です。

自分を信じる時に、人を信じられる自分になります。人を信じられ、信頼できる友人や家族との強い絆は、困難な課題や、その時期を乗り越える為には、とっても大事ポイントになります。

もしも、今そういう人が周りにいないという方は、プロフェッショナルな人のサポートを求めるのでも宜しいと思います。心が重い時や、自分一人で解決できない問題に直面したときには、プロフェッショナルな助けを求めることも重要です。心理カウンセラーやメンタルヘルスの専門家からの支援を受けることで、困難を乗り越える新たな視点や手段を見つけることができると思います。

そもそも人は一人では生きていけないし、大きな問題を解決したり、新しいチャレンジに踏み出す時にも、周りでサポートして下さる人の存在というのは、とても大きな存在になりますからね。

何かを目指して頑張っていらっしゃる人は、真っ直ぐその目標に向かって行かれると思うので、ある一定のゴールを定めるのは、とても良いことだと思います。ただし、その目指すゴールが途中で変わることは往々にしてあるものです。何も心配ありません。長い人生の中で、ゴールはどんどん変わっていくものでもあります。そうやってゴールが変わっていくこと自体も認めていくことが大切です。

自分の気持ちに真っ直ぐに、外野の声なんか気にせずに、自分の気持ちに素直に一歩ずつマイペースで前に踏み出せば、自分らしい人生が築かれていくから大丈夫です。そこで心配しているあなた！大丈夫大丈夫。人生に正解なんて無いんですから、自分の気持ちの赴くまま、自分の信じた道を定めて進みましょうね。必ず道は開けますからね。

あのかさぶたを剥がすように、殺人事件や天災が起こる世の中に、怖さを感じて、そこにばかり意識をフォーカスしてしまうと、結果的に、人と付き合うのが怖いとか、生きづらさを感じてしまって、何も手につかなくなるかもしれませんからね。そうならないためにも、あくまで自分自身の心の軸、人生に対する目的を持つ事が出来れば、日々の行動が、自分にとって、とても意義深いものになると思います。

ネガティブな感情を抱いていると、ネガティブなことを引き寄せて、向こうの方から寄ってきてしまいます。無理に人と関わる必要はないけど、自分という軸をしっかり持っておくことが大事です。

人って失敗してなんぼだと思います。失敗するから学ぶし、人間的にも成長できますしね。それにそもそも失敗するって事は、何かにチャレンジした証拠でもあります。平々凡々、代わり映えのない安住の地にいれば、失敗も無ければ、成功も掴めるわけがありません。なので、失敗しただけ、背伸びして頑張ったって事だと思います。そんなあなたは偉いと思います。

そして失敗するからこそ、今度成功した時の喜びは格別だと思いますし、失敗の経験は人生を深いものにしてくれます。そして失敗して悔しい思いをしたってことは、まだまだ伸びしろがあるって事だと思いますしね、何も悪いことじゃないと思いますけど、皆さまは如何思われるでしょうかね？

むしろ失敗したり、嫌な思いをしたことで、これまでの事を振り返れるタイミングなんだと思いますし、悪いことが起きたことで、あらためて良い方向にシフトチェンジしていけるチャンス到来なんて受け止め方も出来るでしょう。何かを失えば何かを得るわけですから、悪いことが起きるのは、良い事が起きるための前兆サインでもあります。

****

私達は誰しも完璧な人はいません。取り返しのつかない失敗を繰り返すことだってあります。ただその度に、何かを学び、そしてより良い方向へと改正されていく要因になってもいくものです。

生き辛い世の中。確かにそうかも知れません。ただ嘆いているだけでは何も変わりませんし、生き辛い世の中を、生き易い世の中にするのも、私達自身でもあると思います。

人と人は比べられるものかもしれません。比べたところで、じゃあどうするのか？何のために比べるのか？足を引っ張るのではなくて、人の振り見て我が振り直せ。良き所は真似ていく強さも具えている私達のはずです。

自分からかさぶたを剥がすような真似だけはしないようにしましょうね。いずれ傷も癒えて、気にもならなくなると思います。

周りの人を見ると、**隣の芝生は青く見えるものです。あくまで自分の人生、誰かが肩代わりしてくれるわけでもなく、自分で自分の幸せをシッカリ味わって、今に感謝する時間を過ごされるような、そんな日々を送って頂ける事を心よりお祈り申し上げております。**私達は１人じゃ生きていけないし、お互いに支え合っていけるような、思い遣りのある、優しい社会を築いていきたいですね。

合掌　副住職　谷川寛敬