

どこに言葉を刻むか

他の人から傷つくような言葉を投げかけられたとき、その言葉をどのように自分の心の中に刻むかで、心の波立ちは変わってくるものです。

まず、どんな言葉も石の上に刻んでしまう人。石に刻んだ言葉は、なかなか消し去ることはできませんので、ずっとその言葉を記憶し続けます。その言葉が自分自身によくないものであった場合は、いつまでたっても過去を引きずってしまいます。

また、聞いた言葉を砂の上に書く人もいます。砂の上の場合は、ある程度は残りますが、風が吹いたり雨が降ったりすれば、知らない間に消えてしまいます。

さらに、言葉を川の流れ上に書く人もいます。現実的にも水の上に言葉を書くことは、その瞬間、瞬間に消えてしまうものですから、川の流れであれば、もう跡形もない、そんな状態になります。こうした人は、相手から受けた言葉をすぐに消し去り、こだわらないような人です。

相手から受けた言葉の程度にもよるかとは思いますが、言葉をどこに刻むかで心の動揺はまったく違ったものになるのです。もし君たちの中で、悪い言葉を常に石に刻むように聞いているのであれば、砂や水に刻む方法もあるのだということも知って欲しいと思います。

(創刊準備号 2003.10.28発行)

解説)

人は、他人の言葉を聞くことによって、いろいろな感情を抱きます。褒められ嬉しくなることもあります。その一方、傷つけられ、または怒りをおぼえることもあります。しかしいずれも、要するに「他人の言葉をどのように受け止めるか」ということなのです。

ここでは、聞き方を、岩に刻むように聞く場合、砂に書くように聞く、水に書くように聞くというように、受け止め方によって三つ分けています。どの聞き方をするかは、本人に任されているのですが、できればさらさらと水に流れるように、執われなく聴けるのがよいはずです。

どう理解し、どう判断するかという観点からすれば、「聞く」は「聴く」と書いた方が適切でしょう。いずれにせよ、「人の話を正しく聴く」(正聴)ためには、日頃から大変な努力が必要となります。できれば、一生のうちには、ぜひとも身につけたいものです。

なお、ここでは悪い言葉について述べていますが、いい言葉だったらどうでしょうか。いいことは、岩に刻むように、いつまでも記憶にとどめておきたいと思うのが、人間の常かも知れません。しかし、私は、たとえいい言葉であっても、水に流れるように、執られなく聴くのがよいのではないかと思うのです。悪い言葉のときと同じように、だんだんと訓練によって、流してゆけるようになるであろうと思います。

将来の夢を抱く

人間、夢を抱くということは、とても大切なことです。歴史上、さまざまな人が、いろいろな発見や発明をして、後に偉人と呼ばれることになった人も、人生のどこかの時点で必ずや夢を抱いていたと思うからです。その夢や理想を目指して、日々努力したからこそ、人類の発展のためのいろいろな実績をあげたのです。

“夢のない人生は不毛（成果がのぞめないこと）である”と言います。また、“夢ある人はどんな困難にも立ち向かえる”とも言います。やさしく言いかえれば、「どんな立派に見える人であっても、夢一つ持ち合わせていないようでは、立派であるとは言えない」し、「夢を持っていれば、人生のいろいろな困難にぶつかっても、必ず乗り越えてゆける」ということでしょう。

そのような視点から、もう一度『夢』という言葉を考え直したとき、さて君たちは夢と言えるものを持っているでしょうか。夢、と言うと少し内容がぼんやりしがちなので、『理想』という言葉に言いかえてもよいかも知れません。いずれにせよ、自分が向かってゆくべき最終到達目標を掲げ、突き進んでゆくからこそ、生きてゆく上での喜びがあり、また充実感を得られるのだと思います。

社会的には、あまり明るい世の中とは言えないこの頃です。新聞やテレビ報道を見ても、暗いニュースばかりで、我々見たり聞いたりしている側も、何となく暗い気持ちになってしまいがちです。しかしそうした世の中であるならばなおさら、夢を高く掲げ、明るい未来に向かって前進する、そうした姿勢がぜひとも必要だと思うのです。そうでなければ、日本はこのまま暗く寂しい国になってしまいます。だから、「どうせやっても無理だ」というマイナスの発想を、「やってもできないことはないのだ」というプラスの発想に切りかえて、自分の夢に向かって突き進んで欲しいと思います。夢を抱き、その夢の実現に向かって、失敗を恐れず努力前進し続けること。しかも、そのこと自体が楽しい、と思うまでになれば最高です。

（第1号 2003.11.13発行）

解説）

世の中、暗いニュースが多かったり、不況下にあると、人は自ずとそうしたマイナス想念の影響を受けます。こうしたときこそ、プラス思考に切り換えることが大切なのです。「だめなもの」を「だめだ」と何度確認したところで、何も生まれませんし、進歩はありません。「私には夢がある」と熱く語り、そうした夢に向かって突進していく姿こそ、世の中の光となるはずで、この記事の初出は、凶悪犯罪の多発した世紀末でした。二十一世紀になった現在も、それほど世の中は大きく変わってはいないようにも見えます。しかし、集合想念に流されることなく、夢や目標に向かって、意欲的に進んでゆきたいものです。

いやな面ほど目立つけど

集団で生活していると、ありとあらゆる場面で、人のいろいろと、いやな面が見えてきます。君たちも、いやなことを一度も経験したことのない人はいないだろうし、毎日毎日を生きて行く上で、どうしても「いやだな」と思ってしまうことは、たくさんあるはずで、しかし、そんな気持ちになったとき、どう自分自身が考え行動するか、ということで、人間としての価値が決まってくるように思います。

例えば友だちつき合い。親しくなればなるほど相手のいやな面、ダメだと思える面が見えてくるものです。そのときに、心に思ったことをそのままズケズケと言ってしまうと、友だちを失うことがあります。人間なかなか素直になれないから、それが凶星であった場合は特に、ストレートに受け入れられずに反発したくなってしまいますからです。

しかしもし、いやな面が見えた人があまり親しくない人であったならば、おそらくは、どこかで意見がぶつかり、けんかになってしまうかもしれません。でもそれでは進歩がありませんし、なんだが時限爆弾を抱えているようでいやですね。

そこで、友人関係を築く上では、**いやな面が一つ見えたら、良い面（感心することとか、立派だなあと思う面、優れた面）をその十倍くらい見つけます。**そうすると、ずっと気になっていたいやな面が、あまり気にならなくなります。この人はこんないい面があったのか...と見つけ続けると、いやな面が薄れていくようになるのです。人間二つ以上のことを同時に考えることは難しいので、少し気持ちがおさまるのかも知れません。

このことは、大人の世界でも同じです。実は私も実践してみたことがあります。まさに効果てきめんでした。どうも自分が「いやだな」と思ってしまうと、相手にも口に出さなくてもその雰囲気伝わって、人間関係がぎくしゃくしてきます。そこで、相手のいい面を探す努力をしてみたのです。最初は「この人のいい面なんてないだろう...」なんて思っていたのですが、よくよく考えてみると結構いい面が発見できるものなのです。そんな風に探しているうちに、以前から考えていたいやな部分は、本当にあまり気にならなくなっていました。そして、その人とはいつの間にか仲良くなっていました。

実はこの方法は、人間関係以外にも応用ができます。いろいろなことで、嫌なことに出会った、その十倍くらい良いこと、楽しいことを見つけるようにするのです。不思議となんだか小さな幸せを発見したような気持ちになり、うれしくなってきます。試してみてください。

(第2号 2003.11.16発行)

解説)

「いやな面が一つ見えたら、良い面をその十倍くらい見つける」ということは、人間関係をより円滑にしてゆくための一つの智慧です。つまり、「相手の欠点一つに対して、優れた点、見習うべき点、善いと思われる点をその十倍探す努力をせよ」と求められているわけです。人は心で思っていることも、知らず知らずに相手に伝わってゆきますので、相手を否定的な思いで裁いていると、無意識のうちに相手も気づき、さらに人間関係は悪化してゆくことになります。

人間には、長所、短所の両方があります。そうしたことを総括して、客観的立場で相手を理解するという姿勢は、努力して築いてゆかなければならないものだと思います。まずは、長所を大きく、短所を小さく見てゆくのがよいでしょう。