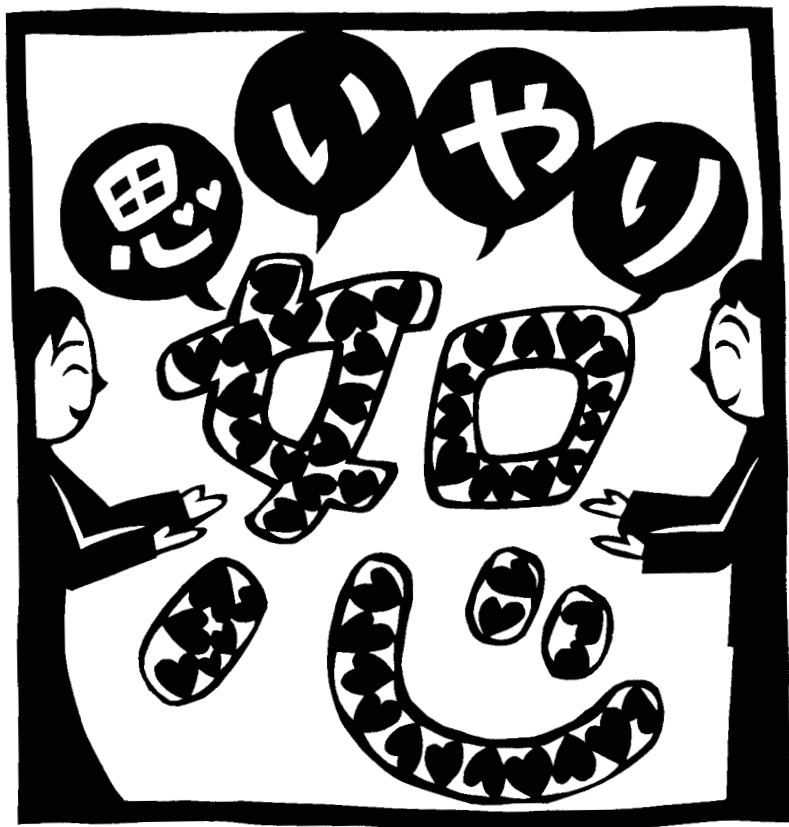


心の成長は日常の中に



古くから「ローマは一日にして成らず」また「千里の道も一歩から」と言います。これは、長い間の努力の積み重ねがなくては大事業は完成しないという意味を表すことわざです。

私たちの心の成長も同じことが言えるのではないのでしょうか。今回の『ニューエラル』は、私たちの心の成長につながる日常のヒントについて考えます。

「心」は特別なことですか 成長しないの？

「心の成長」というと、私たちは具体的にどのようなイメージを持つでしょうか。「哲学書や教養書を読む」「自然に触れる」「ボランティアに励む」「禅寺で修行する」「瞑想する」「深い山に籠り滝に打たれる」といったことよって得る気づきや考え方の深まり・広がりやイメージ

される方も多いでしょう。中には、「心といわれても、どうも漠然としてイメージがわかないなあ」と思う方もいるでしょう。

また、さまざまな人生経験や人生の大きな節目を乗り越えることよって、自分の心が大きく成長したという体験を持

つ方も少なくありません。

いずれにしても、「心の成長」は、何か

特別なことによつて得られる、あるいは日常とかけ離れたことを自分に課していく必要があると思われがちです。

しかし、心の成長は体を鍛えることと似ています。

日ごろから運動不足の人が、いきなり激しい運動をすると、体は悲鳴を上げます。長続きもしません。ところが、ある目標を立て、毎日コツコツと地道な練習や訓練を重ねていくことで、少しずつ体が鍛えられていきます。心もこれと同じようなことが言えるのではないかと思います。

私たちの日常生活の小さな出来事の中にも、私たちの心を成長させる大きなヒントがあります。そうした事例をいくつかご紹介しましょう。



寮生活の基本は思いやりの心

今年、五十歳を迎えた吉田雅夫さんは、自分自身の心の成長を振り返ると、三十数年前の高校生活の体験がその出発点だと言います。

吉田さんは、高校時代の三年間、親元を離れ、他県にある全寮制の私立高校で学びました。一人っ子の吉田さんにとっては、初めて経験する寮での共同生活でした。

「部屋は、私たち一年生が二人、二年生と三年生が一人の四人部屋でした。上級生からは、寮での共同生活は相手への思いやりが基本であることを教わり、細や

かな心づかいの大切さを徹底的に指導されました。

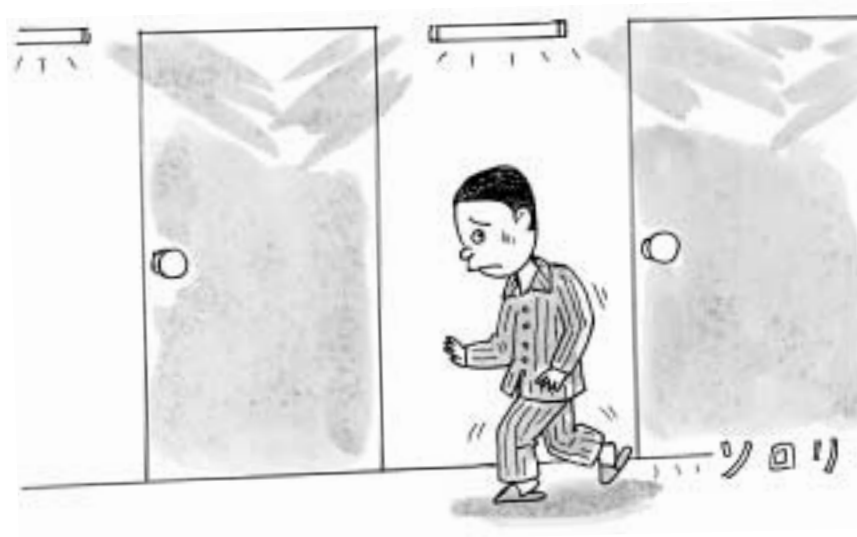
例えば、夜中、寝静まった寮の廊下を歩くときは、私語はもちろん、パタパタ



というスリッパの音が廊下に響かないように、また、部屋のドアの開け閉めも、できるだけ音がしないよう気をつけるようにと注意を受けました。まったく些細なことですが、当時十五歳の私は、そんなこと今まで考えたこともありませんでしたね」

寮に入るまでは、自宅には自室のある生活。自分以外は両親しかいませんから、廊下を歩く足音など気にしたことはありません。しかし、共同生活は違います。寝静まった寮では、スリッパやドアの開け閉めのちよつとした音でも、誰かが目を覚ますかもしれません。

吉田さんは他人への細やかな気配りの大切さを学びました。



毎日が心の訓練

「また、食事は部屋単位ですのですが、あるとき、こんなことがありました。私は、小さいときから食事を食べるのが早く、そのときも早々に食べ終わってしまい、上級生が食べ終わるのをじつと待っていたのです。

何気なく、隣に座る二年生のT先輩を見ると、楽しく話を交わしながら、どうも三年生の食事のペースに合わせて食事をしている様子なんです。私には、とても不思議に思えました」

そのときT先輩は、三年生より少し早く食べ終わりました。すると、今度は湯

飲みのお茶を少しずつ飲みながら、三年生の食事が終わるのを待っていたのです。

「後で、T先輩にそのことを伺いました。すると先輩は、『自分が相手に合わせて食事をすれば、相手もゆっくり食べられるだろう。そのほうがお互いに楽しく食事ができるじゃないか。僕も先輩からそう教えてもらったんだよ』と、笑って答えてくれました。

何人かで食事をしたとき、自分一人だけ遅いと、待たせたら悪いから、早く食べなきゃと、相手に気兼ねしながら食事をする必要がありますよね。そうした



気兼ねを感じさせないように、相手のペースに合わせて食事をする 것도、実は思いやりの心なんです。そのことを、T先輩から教えてもらいました」

吉田さんは、卒業後、社会に出てからも、同僚や上司、あるいは得意先との食事の席などで、T先輩からの教えをたびたび思い出し、実行したと言います。

「寮生活では、何よりお互いの協調性が大切になります。多感で純真な思春期ですから、時には、自己中心的な言動や、正義感のぶつかり合いによって、人間関係が損なわれることもあります。だからこそ、上級生は相手に対する思いやりの心や細やかな心づかいの大切さを教えてくれたんですね。

今から思うと毎日が心の訓練でした。

寂し^{さび}さや辛^{つら}いことがなかったと言^いったら嘘^{うそ}になります^が、それ以上^に多くの気^きづきと学^{まな}びを得^えた寮^{りやう}生活^{せいかつ}だ^{った}と思^{おも}います。

このことは、家庭^{かてい}生活^{せいかつ}や社会^{しゃかい}生活^{せいかつ}の中^{ちゆう}でも、基本^{きほん}はま^まったく同^{おな}じことだと思^{おも}います^ね。このとき^の経^{けい}験^{げん}が、その後^の人^に生^まに大^{おほ}いに生^まかせました[」]

私^{わたし}たちは、家庭^{かてい}や会^{かい}社^{しゃ}、地^ち域^{いき}におい^て、多^{おほ}くの人^のとのかか^かわりの中^{ちゆう}で、日^ひ々^{じつじつ}の生^い活^{かつ}を営^{いとな}んでい^ます。そし^て、誰^{たれ}もが^でき^らばよ^よりよ^よい人^{にん}間^{かん}関^{かん}係^{けい}を築^{きず}きたいと願^{ねが}います。

よ^よりよ^よい人^{にん}間^{かん}関^{かん}係^{けい}を築^{きず}くヒ^ひント。それ^は、少^{すこ}しだ^けだけ想^{さく}像^{ざう}力^{りき}を働^{はたら}か^せて、ど^れだ^れだ^れ相^あ手^ての立^た場^{ばう}や状^{じやう}況^{きやう}に心^{こゝろ}を向^むけるこ^とが^でき^らるか^では^ない^でし^よう^か。

寝^ね静^{じやう}ま^まつた夜^よ、スリ^すッ^つパ^ぱの足^{あし}音^ねやド^どア



の開^{ひら}け閉^とめ^めに気^きをつ^つける、食^{しょく}事^じの際^{さい}に相^あ手^てに関^{かん}心^{しん}を向^むける。ど^れも^も些^せ細^{さい}なこ^とで^す。し^かし、こ^のよ^うな毎^{まい}日^{にち}の小^こさな心^{こゝろ}づ^づか^いの積^つみ重^{おも}ね^が、心^{こゝろ}を鍛^{くわ}え^るこ^とに^なり^ます。そ^して、自^じ分^{ぶん}自^じ身^{しん}の大^{おほ}きな[「]心^{こゝろ}の成^{せい}長^{ちやう}」[」]につ^つな^がつ^てい^きま^す。

忘れられない夫婦喧嘩

齋藤幸枝さん（35歳）には、忘れられない出来事があります。それは、今から五年ほど前、ご主人の和夫さんが夜遅く帰宅したときのことでした。

「当時、私は、三歳と一歳半になる子どもを抱えて子育て真っ最中。主人はいつも帰りが遅く、その日も十時を過ぎていたと思います。

グズる子どもたちをようやく寝かしつけた私は、玄関に迎えに行き、『あなた、お帰り……』と声をかけようとしたとき、肩ががつくりと落とした主人が、『ああ、今日も疲れたー』と言うんです。その言葉聞いた途端、なぜか私、急に感情的

になってしまつて、『そんな疲れたあなたの顔を毎晩見る、私の身にもなつてよ。

いろいろなことを相談したくても、私の言うことなど聞いてくれないし……。疲れているのは、あなただけじゃないわ！私だつて……』と、気がついたら主人に自分の思いをぶつけていました。その後は売り言葉に買い言葉、ご想像のとおり夫婦喧嘩の始まりです（笑）

ご主人の和夫さんは、仕事柄、朝早く、夜遅い毎日。どうしても子育ては幸枝さん任せになっていました。幸枝さんは、一人で子育てに明け暮れる中、精神的にかなり参っていたようです。



「でも、この主人との喧嘩が私を成長させてくれたんです」

幸枝さんは、当手を振り返ります。

夫婦喧嘩の数日後、幸枝さんは実家に帰りました。そして、心にたまったうつぶんをお母さんにぶつけました。幸枝さんの言葉にじつと耳を傾けていたお母さんは、聞き終ると、静かに口を開きました。

「幸枝、おまえの気持ちはよく分かったよ。でもね、和夫さんも、それこそ朝から晩まで、気を張って詰めて仕事しているんだよ。和夫さんがそんな弱音を吐けるのも、おまえの前だからだよ。」

「愛は愛を呼び、憎しみは憎しみを招く」という言葉を知ってるかい。さつき、売り言葉に買い言葉と言ったけれど、幸枝

の感情的な怒りは、和夫さんの怒りの感情しか引き出さないんだよ。その逆に優しい心や思いやりの心は、相手の優しい心・思いやりの心を引き出すんだよ。

心って不思議なものだよ。幸枝のほうから、もつと和夫さんに優しい言葉をかけてごらん。きつと和夫さんからも優しい言葉が返ってくるから」

思いやりの心は 思いやりの心を引き出す

確かに、相手からありがとうと感謝されて怒る人はいません。優しいねぎらいの言葉をかけられれば、誰しも嬉しく思います。反対に、感情的に相手を攻撃すれば、相手も感情的になって反発されるだけでしよう。

幸枝さんは、このお母さんのひと言が自分の心を見つめる大きなきっかけに

なつたと言います。

「母の言うことは頭で理解できても、実際に主人を前にすると、なかなかそうもいきません。そこで私なりに一計を案じたんです」

それは、毎朝作る和夫さんのお弁当に、小さな手書きの「メモ」を添えることでした。



和夫さんへ……
……………
……………
……………

——和夫さんへ 毎晩遅くまでお仕事
ご苦労様。いつもありがとうございます。今日は、
早く帰れるといいね。待っています——

それは簡単なメモでした。でも、幸枝
さんの優しさが溢れていました。

「内容は、毎朝いつも同じようなことで
したが、気持ちを含めて書き続けたんで
す。初め、主人は特に何も言いませんで
したが、このごろは私の子育て奮闘話に

もよく耳を傾けてくれたり、ねぎらいの
言葉をそつとかけてくれたりすることが
以前よりも多くなったように思います。

こうして実行してみると、母が言った
『思いやりの心は、相手の思いやりの心
を引き出す』という言葉どおりなん
です。今、それを実感しています。そし
て、家族のために頑張ってくれている主
人への感謝の気持ちも少しずつ生まれて
きました。……私も少しは成長したの
かな。母も喜んでくれています」

幸枝さんの日常は、これまでとほとん
ど変わりません。しかし、彼女の心は大
きく変わりました。毎朝の小さなメモが
大きな心の喜びをもたらしてくれてい
る、そう実感している幸枝さんです。

※

私たちの心は実に正直です。相手に対する思いが、その表情、言葉、態度、行動などの形になって現れます。相手への優しさや思いやりの心が大きくなれば、それは必ず私たちの言動となって現れます。心には、私たちの人生を豊かにする無限の力が潜んでいるのです。

毎日必ず顔を合わせるのが家族です。その家族に、どのような心で接するのか。私たちの心を成長させるヒントは、いちばん身近な家庭の中にたくさんあります。家族の優しさを引き出すのは、まず自分が思いやりの心を発揮することから始まります。そのことを家族一人ひとりが考え、自分のできるところから実行していく。それが、家庭が円満になる秘訣ではないでしょうか。



思いやりの心を積み重ねる

中国の思想家であり、せいじん聖人といわれる孔子は、その弟子である子貢しこうから次のような質問を受けました。

「たった一言で言い表せて、しかもそれを一生涯行っていけるような言葉があるでしょうか」

それに対して、孔子はこう答えたとい
います。

「それは怨じよ(思いやり)であろうか。思
いやりというのは、自分が他人からそう
してほしいかと思うことを、人にもし
てはいけないということである」(衛霊公
篇)

毎日をどのような心づかいで生きてい

くか、その一日一日の積み重ねが、私た
ちの人間性(ひとがらひんせい)(人柄や品性)をつくりあげ
ていきます。よい心づかいの積み重ね
が、心の成長につながり、よい人柄を生
みます。

「心の成長」は、特別なことでも、肩かた
力を入れて行うことでもありません。心
のアンテナの感度を少し上げて、一つの
思い、一つの行いの中に、思いやりの心
をしつかりと働かせるように努めたいも
のです。

「心」の問題ですから、お金もかかりま
せん。いつでも、どこにいても、誰でも
がすぐに実行できます。そして、その心



づかひの積み重ねが、自分自身を大きく成長させることを、強く意識してみることです。その意識が日常化することで、思いやりの心の実行の成果が、よりいっそう実感として感じられるようになって

いくことでしよう。心は、私たちの人生を豊かにする大きな可能性を秘めています。毎日をしていねいに過ごして、喜びの多い人生を築いていきたいものです。