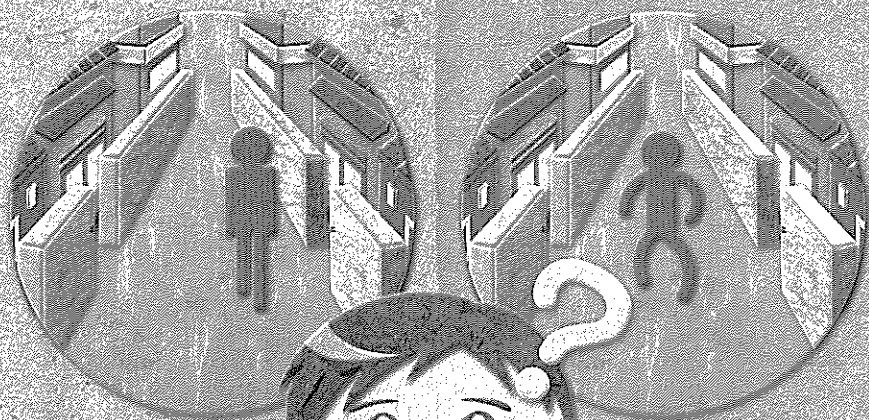


「思い込み」と 「思いやり」



NEW MORALS

私たちは、
毎日どのような心で暮らし、
どのような心で
人に接しているでしょうか。
ニューモラルは、
人としての行いとともに、
そのもとなる
心のあり方（心づかい・考え方を
大切にするモラルです。

この小さな月刊誌
『ニューモラル』は、
創刊（昭和四十四年九月）以来、
心豊かな人生、楽しい家庭、
明るい職場、住みよい社会を
つくるための心づかいと行いの
あり方を提唱しています。

目次

「思い込み」と「思いやり」	3
心づかいQ&A	16
あなたからのおたより	18
「モラロジー生涯学習セミナー」5月のご案内	20

私たちは「自分の思いと異なる他人の言動」に接すると、不平や不満を抱きがちです。心の中でイライラを募らせるばかりでなく、相手を責めるような言動を取ってしまったこともあるかもしれません。そうしたことが積み重なって、不和が生じていくのではないのでしょうか。

しかし、自分自身の心の中を冷静に見つめてみると、「どうあるべき」という思い込みがイライラの原因になっていることも、意外に多いようです。

今回は、思い込みにとらわれることなく、自分も他人も気持ちよく過ごすための心がけについて考えます。



僕は急いでいるんだ

「至急の対応をお願いします」

社員の藤原俊之さん（45歳）が外出先でこんな連絡を受けたのは、午後二時を過ぎてからのことでした。

その日、藤原さんは夕方まで得意先回りをする予定でした。ところが、職場から携帯電話に「今日中に発送予定の書類に不備が見つかった」と、作成者である藤原さんに対応を求める連絡が入ったのです。書類を修正して、夕方までに郵便局へ持ち込むことを考えると、もう時間

がありません。藤原さんは予定を切り上げると、慌てて会社に戻ることにしました。

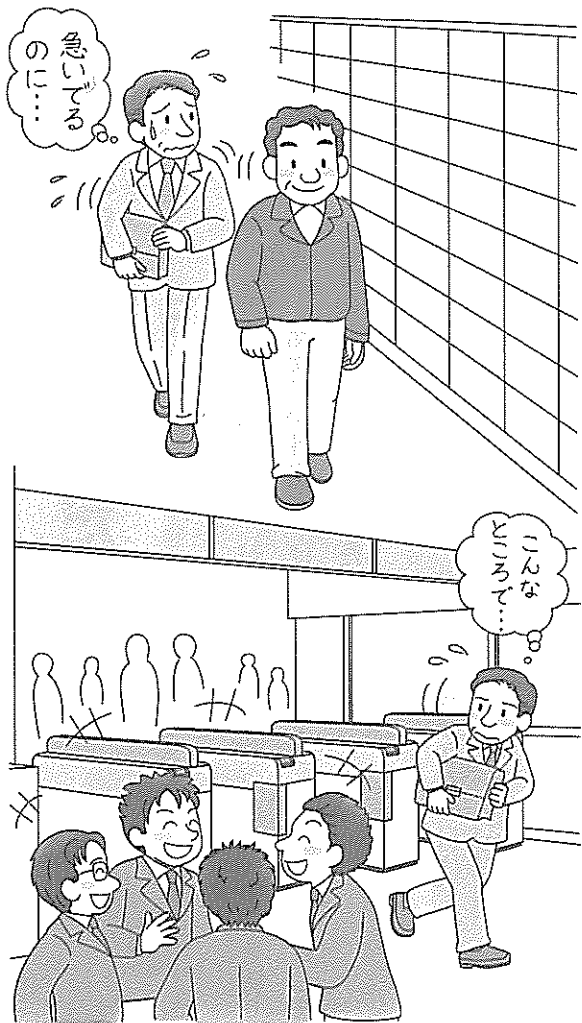
*

道を急ぐ藤原さんの目に、前方をゆつくりと歩く中年男性の姿が映りました。細い路地だったこともあり、藤原さんは隙間に体を滑り込ませるようにして男性を追い越しました。そのまま駅へ向かい、慌ただしく電車に乗り込みます。

会社の最寄り駅で電車を降りると、多

くの人が行き交う改札付近で、数人の高校生が立ち話をしていました。
「こんな邪魔になるところで……」

藤原さんは口には出さないまでも、内心イライラしながらその輪を避けて、先を急ぐのでした。



正しいのは自分？

会社に戻った藤原さんは、早速書類の修正に取りかかります。発送もなんとか時間内に済ませることができました。
「とにかく間に合ってよかった」

慌ただしい一日だったものの、仕事が無事に終わったことにほっとした藤原さん。自宅へ向かう足取りは、自然にゆったりとしたものになりました。

「ただいまー。……やれやれ」
居間に入ると、妻の祥子さんとお母さんが談笑しているところでした。

「お帰りなさい。……なんだかほっとしたような顔ね。何かあったの？」
祥子さんが尋ねます。

「いやいや、どうということもないんだけど……」

藤原さんはそう言って、昼間の出来事について話しました。

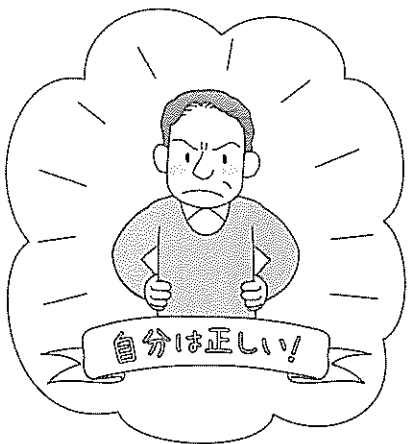
「それはお疲れさま。自分が急いでいるときって、周りの人が邪魔に思えたり、乗っている電車のスピードすら遅く感じたりすることがあるのよね」

「そうなんだよな」

すると、隣となりでその会話を聞いていたお母さんがクスクスと笑いました。

「何？ お母さん」

「あなた、そのとき、前を歩いていたら男の人や立ち話たちわたりをしていた子たちに腹はらを立てたでしょう。急いでいる人もいるん



だから、右か左、どちらかに寄って道を空けてくれればいいのに」とか「マナーの悪い高校生だな」とって」

「うん、まあ……」

「お父さんとよく似にているわね。自分は正しい、ほかの人が間違まちがっているって思い込むところはそっくり」

「いいところあるべき」といって思い込み

お母さんの話は続きます。

「覚えてる？ この前、私を駅まで車で送ってくれたとき、後ろにピタッとついてきた車を見て、嫌いやな顔かまをしていたでしょう。『車間距離しゃかんきょりを空けるよ、まったく』なんてつぶやいて……」

「ああ、あれはひどかったね。もし急ブレーキでもかけたら、ぶつかるところだったよ」

「確かにそうだけど、あなたは後ろの車がぶつかることを心配するより、運転している人にイライラしていたでしょう。でも、その人に悪気はなくて、気持ちが悪わるく焦あせっていたためにそうなってしまうだけかもしれない。今日の男の人も、普通ふつうに道を歩あいていただけだと思うわよ」

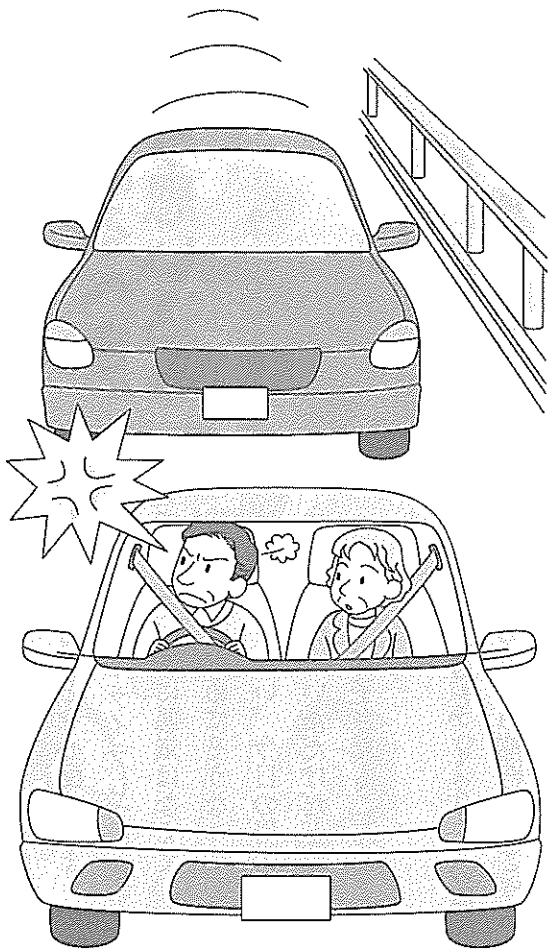
すると、祥子さんもこんなことを言います。

「考えてみると、イライラの原因って、そのときの自分の都合や、こうあるべきだ」という勝手な思い込みだったりすることが、結構けっこうある気がするわ。私もメールを送ったとき、いつまで経たっても返信が来ないとやきもきするけれど、相手も忙いそがしかったりして、すぐに返信できない

事情があるかもしれないのよね」

話を聞きながら、藤原さんがあらためて振り返ってみると、確かに「自分の思うようになっていない他人の言動」に接

したときは、相手の事情にまで思いをめぐらす余裕もなく、一方的にイライラを募らせていることが多いような気もしました。



心に残る すがすがしさ

その週末、藤原さんは祥子さんと二人で買い物に出かけました。

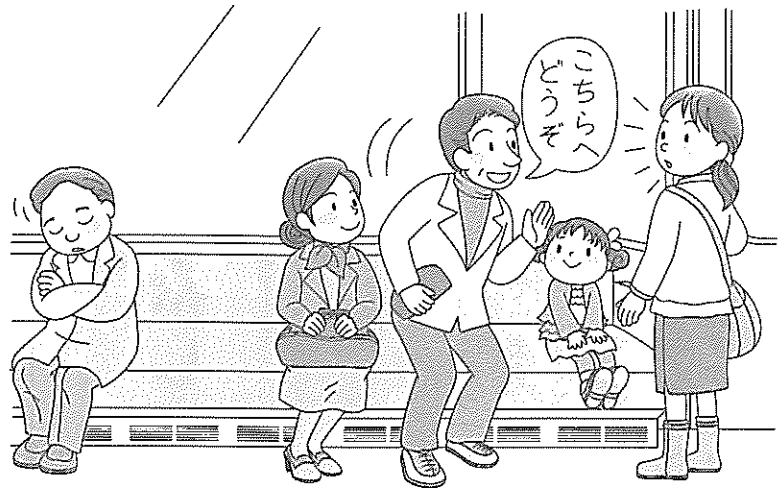
最寄り駅の構内は、電車に乗って出かける人たちで込み合っています。藤原さん夫妻が改札に向かって歩いていくと、後ろからこんな声が聞こえてきました。「すみません、急いでいます。通してください。ありがとうございます。すみません、通してください……」

振り向くと、大きなバッグを抱え、申し訳なさそうな笑顔を浮かべた女性が、足早に通り過ぎていくところでした。

おそらく女性は電車に乗り遅れないように、先を急ぎたかったのでしょう。荷物に当たらないように気を配りつつ、周囲に声をかけながら人波を通り抜けていくその様子からは「迷惑をかけて申し訳ない」という気持ちと感謝の気持ちが伝わってきました。

藤原さんは数日前の自分を思い出して、こんなことを考えました。

「自分が急いでいるときは、人込みに行く手がふさがれているようで、邪魔に思えたけれど……。よく考えたら、自分自身も「駅の混雑をつくっている原因」の



一人じゃないか。それに、イライラが表情や態度に表れたら、周りの人だつて気分がよくないだろう。

先を急ぎながらも周囲に対する配慮を忘れない女性の姿は、藤原さんの心になすがすがしい印象を残したのです。

*

その後、買い物を終えた藤原さん夫妻が、電車に乗ったときのことです。座席に二人並んで座っていると、次の駅で小さな女の子を連れのお母さんが入ってきた席に女の子を座らせました。

ちょうど祥子さんの右隣の席も空いたところだったため、藤原さんはさっと立ち上がって言いました。

「こちらへどうぞ。私はあちらに座りますので」

そうして席を移ると、お母さんはお礼を言つて女の子の隣に座り、親子で楽しそうにおしゃべりを始めます。藤原さんはそのほほえましい様子を眺めながら、自分の心も温まるのを感じていました。

無財の七施

「自分は忙しいんだ」

「自分はこうだと思ふのに……」

そんなふうにいる、自分のことで

頭をいっぱいにしていると、周囲に気を配ることはなかなかできないものです。

しかし、人間は「誰ともかかわり合うことなく一人で生きる」ということはできません。普通に暮らしていても、多くの人と接するものでしょうし、そもそも私たちの生活は、直接顔を合わせることはない人も含めて、さまざまな人の働きのおかげに成り立っています。そこでお互いに気持ちよく暮らしていくためには、温かい思いやりの心が不可欠でしょう。

思いやりの心とは、自分自身の心がけ一つで、いつでも、どこでも、誰にでも発揮できるものです。

その手がかりとして、『雑宝蔵経』という仏教の經典の中に「無財の七施」と

いう教えがあります。ここには、財産がなくても他人に施しを与えることができます。七つの方法が示されています。

一、眼施

好ましいまなざしをもって他人を見ること。

二、和顔悦色施

にこやかな和らいだ顔を他人に示すこと。

三、言辞施

他人に対して優しい言葉をかけること。

四、身施

他人に対して身をもつて尊敬の態度を示すこと。

五、心施

よい心をもって他人と和し、よいことをしようと努めること。

六、床座施

他人のために座席を設けて座らせること。

七、房舎施

他人を家に迎え、泊まらせること。
(参考Ⅱ中村元著『広説佛教語大辞典』東京書籍)

この教えに見るように、思いやりの心を発揮する方法とは、必ずしも特別なことだけではありません。人は日常のささやかな行いによって、周囲に喜びの種をまいていくことができるのではないのでしょうか。

周囲に向ける「心」を見つめる

勝手な思い込みによって不平や不満を抱いたり、他人を責めたりすれば、人間関係が損なわれ、自分にも相手にもますます大きな不快感をもたらす結果になります。かねません。反対に思いやりの心に向けることで、相手に喜んでもらえたなら、自分自身も喜びを得ることができます。

「ありがとうございます」

「ごめんなさい」

「失礼します」

「お先にどうぞ」……

相手に配慮する言葉、心が温かくなる

言葉は、ほかにもたくさんあるでしょう。まずは身近な人に対するそうした言葉がけや、柔らかな表情・態度をもって、思いやりの心を表していきたいものです。優しく温かい心で他人の幸せを願い、他人のために喜びをもって尽くす人の周囲には、よい人間関係が築かれていきます。すると、そうした人たちに囲まれた自分自身もまた、幸福感を味わうことができるのではないのでしょうか。