

心の生活習慣

毎日の生活習慣が体に影響を及ぼすように、私たちの人生も、日々の小さな行いや心づかいの積み重ねによって大きく変わっていきます。よりよい人生を送るため、「心の生活習慣」を見直してみましよう。



小さな行いの 積み重ね

私たちの毎日の生活は、ほとんどが小さな行いの連続です。中には習慣になっ
ていて、特に考えることもなく行っ
ていて、特に考えることもなく行っ

ることもあるでしょう。しかし、その小さな行いが日々積み重なり、やがて大きな違いとなつて表れてきます。
今回は、私たちの日常の行いと、その行いのもとになる心づかいに目を向けてみたいと思います。

ナンシーに 生きる力を 与えたもの



間違つて生まれた子？

私たちは、日々の生活の中で、人々と多くの言葉を交^かわし、ほほ笑^えみを交わし

ます。ところが、その言葉やほほ笑みの積み重ねが、驚^{おどろ}くほど大きな力を持っていることに、案外^{あんがい}、気づいていないのではないでしょうか。

*

ニューヨーク大学付属病院の小児科病棟^{とう}に、ナンシーという三歳の女の子が入院してきました。彼女の身長と体重は、一歳児の標準体型しがなく、まるで体中

が干物ひものになったような痛々しい姿で、言葉も全然しゃべれませんでした。

入院から三か月を過ぎてもナンシーは、身体にはなんの障害もないのに、まったく成長しませんでした。



いろいろと調べていく中で、医師はナンシーの入院以来、彼女の両親が一度も面会に来ていないことを知りました。そこで、ナンシーの両親に面会に来るように呼び出しをかけたのですが、いつこうに来る気配はありません。医師は両親に会うためにナンシーの家を訪ねました。

ナンシーの両親は、二人とも若く、エリートコースの中でも最高といわれるハーバード大学大学院のビジネスコースに在籍ざいせき中でした。そして、今手がけている論文の出来上がりが今後の人生を決めるのだから、今が山場やまばであると言い、ナンシーのことを話す時間さえないような状態でした。

やっとのことで話を聞くと、母親は次のように言いました。

「この論文がうまくいけば、世界中のどこへ行ってもエリートとして受け入れられます。だから論文が通ったあとで子どもをつくりたかったです。しかし、ナンシーは間違つて生まれてきてしまったのです。初めのうちは、私たちもナンシーにミルクや食べ物あげていましたが、今は面倒を見る暇がないので、もうちよつとあずかつていてください」

この言葉を聞いた医師は、黙つてその家を去りました。

愛の呼びかけ

病院に戻つた医師は、ナンシーを病棟から出し、陽当たりがよく、人の行き交う廊下にベッドごと移動させました。そ

して彼女の頭上に大きなはり紙をしました。

——私はナンシーです。あなたがここを通るとき、もしあなたが急いでいるならば「ナンシー」と呼んで、ほほ笑みかけてください。

もしあなたに少しの時間があるならば、立ち止まつて「ナンシー」と呼びかけ、私を抱き上げ、あやしてください。もしあなたに十分なゆとりがあるならば、「ナンシー」と呼んで私を抱き上げ、





ほおずりをして、あなたの胸と腕の温かさを私に伝えてください。そして、私と会話をしてください——

すると、そこを通る医師や看護師は、みんな足を止めて、ほほ笑みながら「ナンシー」「ナンシー」と名前を呼び、抱いたり、あやしたりしました。

一週間が過ぎたころ、ナンシーはほほ笑むようになりました。そして三か月経ったころには、ナンシーの体重は正常な三歳児にほほ近づき、言葉も急速に覚え始めたのです。

ナンシーは、病院中が愛情をかける対象となり、周りの人たちもみんなが幸せな気持ちになっただけです。

（鈴木秀子著 生涯学習ブックレット『家族をはぐくむ「愛」の贈りもの』モラロジー研究所刊より）

“うれしい”は生きる力の源

言葉やほほ笑みをかけることは、日常の小さな行いの一つです。私たちは誰^{だれ}でも、このような優しい言葉をかけられた



り、思いやりのある態度や温かな笑顔に接すると“うれしい”と感じます。この“うれしい”という喜びの感情こそ、人間の生きる力の源泉^{げんせん}ではないでしょうか。

ナンシーに向けられた言葉やほほ笑みは、何も特別なものではありません。しかし、その日々の小さな行いの中に、多くの人々の温かい思いやりと優しさが込められたとき、幼い子どもの心に生きる力が芽生^めえました。

そして、その積み重ねが、彼女自身の中に大きな生きるエネルギーを育て、彼女の命を救ったのです。

この話は、人間の心が持っている力の大きさを感じさせます。同時に、小さな行いと心づかいを積み重ねていく大切さを証明したものといえるでしょう。

心の 生活習慣



人生は心づかいの積み重ね

聖路加国際病院理事長の日野原重明氏（92歳）は、現在も医療の現場で活躍する一方、執筆活動やミュージカルなどの分野にも挑戦し続けています。その生き生きと活動し続ける姿は、「九十二歳の青年」と呼んでも過言ではないでしょう。

日野原氏は、二十七年前、糖尿病や心臓病、脳卒中やがんなどの慢性病（成人病）は、ある日突然にやってくるもので



はなく、若いころからの生活習慣のあり方によって、病気の根がだんだんと広がっていき、ある年齢に達すると症状が出てくることに着目しました。そして「生活習慣病」という名称を提唱しました。

今日では、その意見が取り入れられて、従来呼ばれてきた「成人病」は、「生活習

慣病」と呼ばれるようになりました。

私たちの心づかいについても同様のことがいえるのではないのでしょうか。

心づかいは目に見えるものではありませんが、隠^{かく}そうとしても隠しきれられるものではありません。表情や言葉、態度、行動などに表れ、いつとはなしに周囲にも伝わっていきます。

心づかいは、日々の生活の中で、人を思いやり、優しく慰^{なぐさ}めるよいはたらきもしますが、人を責^せめたり、傷つけたりという悪いはたらきもします。こうした「心の生活習慣」が積み重なって、人生のある時期になると、人間関係を中心に、さまざまな形で問題が表れてきます。

今まで問題なく過ごしてきた人が、ある時期になって、「どうしてこんなことに

なってしまったのだろう」「いつ道を間違えたのだろう」「家族の中で自分だけが孤立^{りっ}していた」という言葉をもらすことがよくあります。

それは、自分ではなんでもないと思うような日々の小さな行いと、目には見えない心づかいの積み重ねが、人生を形づくっているからです。

しかし、問題が表れたときこそ、生き方を変えていくチャンスです。

人は生き方を変えることができる

日野原氏は、『生き方上手』の秘訣^{ひけつ}』（モロロジー研究所刊・生涯学習ブックレット）の中で、次のように述べています。

——自分の人生を振り返ってみて、決



して人生には手遅れはないということを確認しています。(中略) 私たちは誰しも失敗があります。失敗をしていても知らずに済んでいることさえあります。しかし、失敗に気づいたときはやり直しがき

くのです。

私たちは何歳になっても、生き方を変えることができるのです。鳥は飛び方を変えることはできないし、カンガルーは跳ね方を変えることはできません。しかし、私たち人間は、どの時期においても、変えようと思えば生き方を変えることができます。これは人間のすばらしい力ではないかと思うわけです——

では、生き方を変えるヒントはどこにあるのでしょうか。

人間の心は、小さな行いと心づかいを積み重ねていくことよって大きな力を発揮します。だからこそ、私たちは、毎日の生活の中で、心の生活習慣を少しでもよりよい方向へ改善していく必要があるのです。

安田さんの 小さな 取り組み



あいさつなんて簡単なこと？

安田^{やすだ}伸治^{しんじ}さん（55歳）が「心の生活習慣」を変えたのは、五年ほどの前のことです。夫婦の関係がギクシャクしていた安田さんは、知人に誘^{さそ}われて『ニューモラル』誌を使った学習会に参加しました。学習会では、M講師から「みなさんは、朝起きたら〃おはよう〃とayingていきますか。ご主人は奥さんに、奥さんはご主人に〃おはよう〃とayingていますか」

と、問いかけられました。

安田さんは、職場ではあいさつを行い、後輩にも指導している立場でしたが、身近な家族の間ではあいさつをする必要などないと、ずっと思っていました。ですから、これまで妻にあいさつをした覚えもありません。安田さんにとつては、それがあたりまえだったので。

ところが、その学習会に参加した半数以上の人たちは、あいさつをしています。そして、あいさつをしていると、「毎朝が気持ちいい」「相手の調子が分かる」「子どもがようすが分かる」などの感想が出されました。

家に帰る途中、安田さんは「夫婦円満、家庭円満の秘訣は、朝のあいさつにあります。もしあいさつをしていないの



なら、明日からでもぜひ行つて下さい。きつと変わります」という講師の話が心に残りました。

「それぐらいのことで夫婦が円満になるのだったらお安い御用だ。早速、明日からやろう」

安田さんはそう決心しました。

ところが、それは思うほど簡単ではありませんでした。安田さんは当手を振り返つて言います。

「いざ声をかけようと思つて、妻や子どもたちと向かい合うと、どうしても気恥きはずかしさが先に立つて、喉のどまで声が出かかつているのに、『おはよう』のひと言が出てこないのです。結局、その日はできませんでした。

二日目になって、洗面所から出てきた

妻とすれ違ったとき、〃よし、今だ〃と、思い切つて『おはよう』と声をかけました。でもその声が小さくて、妻に『何?』と聞き返されてしまい、結局、そのときも何も言えませんでした。

三日目も言えませんでした。だから、もうよそうと考えましたが、それも悔しくて……」

少しずつでも確実に変わっていく

何日か過ぎた日の朝、安田さんは台所に立つ妻の背中に向かって、ようやく「おはよう!」と声をかけることができました。振り向いた妻は、「どうしたの?」と驚いたようでしたが、そのあとは、うれしそうに笑っていたそうです。一度言

えると、あとは案外と平気で、起きてきた子どもたちに、次々と「おはよう」と言つて、子どもたちを驚かせました。

朝のあいさつという習慣がなかった安田さんにとっては、たった一言「おは



おはよう

よう」と言うだけでも一大事でした。ですから、言えたときはほんとうにうれしかったといえます。

朝のあいさつによつて、安田さんの生活に何か変化はあったのでしょうか。

「前の晩に妻とケンカしたときなどは、翌朝起きても、すつきりと『おはよう』なんて言えません。お互いに仏頂面ぶつどうめんで、心の中はモヤモヤです。だけど、また気持ちよく『おはよう!』と言いたいわけです。そのためにも家族が仲よくする努力をするようになりましたね。」

二、三か月すると、妻とのケンカも減つて、だんだんと仲よくなつていききました。妻も同じように感じていたのか、私に返してくれる『おはよう』の声が、間違いなく明るくなつていきました」

そして安田さんは、五年間を振り返つて次のように話してくれました。

「あいさつという小さなことですから、日々の変化は分からないほどです。でも、今から振り返つてみると確実に変わっている、よくなつていくという実感があります」

安田さんは、「おはよう」という朝のあいさつをとおして、「心の生活習慣」を変えていきました。そのことによつて、夫婦の関係が改善され、家庭も明るくなつてきたのです。

「おはよう」の三つの意味

「おはよう」という朝のあいさつは、「自分の心を開いて相手に向き合う」ためのひと言です。まず自分から心を開くわけ



ですから、勇気が必要です。

そして、朝のあいさつは、あいさつをする相手に対しては、次の三つの意味を込めた言葉だといえるでしょう。

一、相手の存在を認める

(あなたは私にとって大切な人)

二、相手の幸せを祈る

(きょうも一日、どうかご無事で)

三、相手との良好な関係を願う

(きょうも一日、よろしく)

これらはいずれもプラスの心です。朝のあいさつの習慣がなかった人が、「おはよう」というあいさつを習慣にすることは、このようなプラスの心を生活習慣にすることでもあるのです。

「プラスの心」の 生活習慣

私たちの心は、プラスにもマイナスにもはたらかみます。だからこそ、毎日の小さな行いとおして、「プラスの心」の生活習慣を心がけたいものです。

「明るいあいさつをする」「温かい言葉かける」「気持ちよく掃除そうじをする」「喜んで履物はきものをそろえる」「優しい気持ちで人に接する」――。

自分にできること、今すぐできることをとおして、プラスの心を生活習慣にしていけば、きっと自分の心に喜びが生まれ、周囲に幸福感を与えることができるようになるでしょう。

