

人生をひらく“心づかい”



昌代さんの 優しさ

それは小さな出来事でした。

ひろこ
弘子さん（50歳）と昌代さん（55歳）は、
子供たちに絵本の読み聞かせをするサ一
クル「ふれあい」のメンバーです。二人
は年齢が近いこともあって、普段から親



私たちは、日常生活の中で起こる出来事に、さまざまな心をはたらかせながら生活しています。同じ出来事に遭遇しても、その受け止め方や感じ方は一人ひとり異なります。そうした心のはたらきが私たちの人生に及ぼす影響は、決して小さくありません。創刊五百号を迎えた今月は、私たちの人生を方向づける“心づかい”について考え、本誌の原点をあらためて確認します。

しくしています。

ある日、「ふれあい」の定例会を終えた弘子さんと昌代さんが、公民館のロビーで休んでいたときのことです。駐車場のほうから、子供を連れた若いお母さんが歩いてくるのが見えました。

そのお母さんは、三歳ぐらいの男の子を連れて、腕には赤ちゃんを抱いています。さらに、おむつや着替えなどが入っているでしょう、大きな布バッグを提げています。

「そういえば、今日は乳幼児健診があるんだったわ。子供が小さいうちは、外出も荷物が多くなって大変なのよね……」

弘子さんがふとそんなことを思った、そのときです。ロビーに入ってきたお母さんのもとへ昌代さんが歩み寄り、穏や



かな口調で声をかけました。

「あの……大丈夫ですか？ 乳幼児健診にいらしたんですよね。もしよろしければ、そのバッグ、健診室までお持ちしますよ」

「えっ？」

若いお母さんは、突然声をかけられたことに少し驚いた様子でした。でも、昌代さんの柔らかく優しいまなざしを見て、「あ、ありがとうございます。助かります」

と、ペコリと頭を下げ、腕に提げたバッグを預けました。



そんな光景を目にした弘子さんは、いつも昌代さんと一緒いっしょにいて感じていることを、あらためて思うのでした。

「やっぱり昌代さんはすごいわ。「大丈夫かしら」と思っって見ているだけじゃなくて、こんなふううに自然じぜんに手を差し伸のべることができきるなんて……」

弘子さんもそばに寄よっていきまいました。

お母さんの腕うでの中では、女の子がスヤスヤと寝息ねいきを立てたてています。

「まあ、なんてかわいい赤ちゃんこどもでしょう」

弘子さんと昌代さんの顔は自然とほころびます。柔らかな春の日差しが当たる昼下がり、公民館のロビーには、赤ちゃんこどもと男の子を囲かこむ笑顔の輪わが広がひろがっていました。



心がつなぐ大きな力

とつさに口を衝いて出た言葉や普段の何気ないしぐさから、その人の人柄が見て取れることがあります。私たちの言動は、毎日の生活の中で時々刻々、さまざまにはたらいっている心の表れです。

私たちが日ごろ何を大切に思い、何に価値を見いだしながら生きていくか。また、そのときどきに出会う物事に対してどのような心をはたらかせているか。それらが私たちの言動の一つ一つに影響を与えます。さらには、そうした心のはたらきの積み重ねによって、人柄や性格といった私たちの内面そ

のものが形づくられているとも言えます。

中国の古典に「善積まざれば、もつて名を成すに足らず。悪積まざれば、もつて身を滅ぼすに足らず」(『易経』繫辭下伝)とあります。私たちの人生における大きな出来事は、一朝一夕に成るのではなく、小さな善事や小さな悪事が長い年月のうちに積もり積もった結果であることを説いたものです。そして、小さな善事や悪事を行う際も、私たちは必ずなんらかの心をはたらかせているのです。

私たちの心は、目で見ることではできませんが、私たちが考える以上に大きな力をもっているのではないのでしょうか。

レストランで食事を終えたら……

あるファミリールレストランでのひとこ
まです。

※

お父さん、お母さんに二人の子供が連れられた、藤沢さん一家が来店しました。今日は長女・恵子ちゃんの小学校入学のお祝いを兼ねた外食のようです。

テーブルいっぱい料理が並ぶと、お父さんの「入学おめでとう」という言葉で、にぎやかに食事が始まりました。

みんなおいしい食事に大満足の様子。恵子ちゃんは目をキラキラと輝かせながら、小学校の話に夢中です。その話にお





父さんとお母さんは目を細め、弟の裕也君も大好きなスパゲティを頬張りながら興味津々と聞いています。楽しい会話が弾み、家族の笑顔がはじけ、時間があつという間に過ぎていくようでした。

「おいしかったね。みんな、お腹いっぱいになったかな？ それじゃ、そろそろ帰ろうか」とお父さん。みんなで声を合わせて「ごちそうさま」をした後、藤沢さん一家の帰り支度が始まりました。


テーブルの上にはお皿やコップ、おしぼりなどが散らばっていましたが、お母さんは食器類の大きさをそろえて重ねていきます。お父さんや子供たちも、コップをいか所にまとめ、使った箸やスプーン、フォークを集めて向きを整えると、食器のわきに置きました。

そうしてテーブルの上がきれいになると、みんなで座っていた椅子をテーブルの下に戻し、レストランを後にしたのでした。

※

「私たちはお金を出しているのだから、藤沢さん一家のようにする必要はない。それは従業員の仕事」というのも、一つの考え方でしよう。

それでも、食後のテーブルに広げられた食器類を片付けやすいように整えておく行為には、後で食器を下げに来る従業員への配慮が感じられます。また、席を立つときに椅子をテーブルの下に戻しておく行為には、周囲の人の通り道をふさがないようにという心配りが感じられます。



思いやり
心づかい

「一つの思いにも、一つの行いにも」

本誌『ニューモラル』の考え方の本になつてゐる総合人間学モラロジー（道徳科学）を創建した法学博士・廣池千九郎（二八六六〜一九三八）は、道徳実行の指針として多くの格言を残しました。その一つに「一念一行仁恕を本となす」（『最高道徳の格言』モラロジー研究所）があります。「仁恕」とは、すべてのものを生かす育てようとする深い思いやりの心であり、この格言は、そうした心をすべての言動の基本とすべきであることを説いたものです。

私たちは日々接する人々に対して、どのような形で温かい心を表すことができるでしょうか。ささやかな行為としては、明るく喜びに満ちた表情で接する、相手の話に心から耳を傾ける、温かい励みや感謝の言葉を伝える等々。どれも特別な行為ではありませんが、相手に喜びや安心、満足を与えられるように「と思いやる心の確かな表れであると言えるでしょう。

そしてまた、大切なことは「人と直接ふれあつたときに発揮する思いやり」だ



けではないということです。

教育哲学者・森信三氏（一八九六～一九九二）に師事した寺田一清さんは、あるとき師から「あなたは脱いだ履物のそろえ方も知らんのか」という注意を受けたと言います。寺田さん自身はきちんとそろえているつもりだったそうですが、師の真意は「後から来る人のために、位置に気をつけて並べているかどうか」にあったということですよ（参考『人は終生の師をもつべし』モラロジー研究所）。

一つの思いにも一つの行いにも、思いやりの心をはたらかせて生活する——。

そこには、周囲の人々と円満な人間関係を築くとともに、自分自身の心を成長させ、人生を明るい方向へと導いていく無限の力が潜んでいます。

「おいしい ごはん、 ありがとう」

「相手を深く思いやる」ということについて、身近な人間関係を例に考えてみましょう。

イラストレーターでエッセイストの石川三千花^{いわみちか}さんは、夫のある言葉から、いつも幸せをもらっていると言います。

※

仕事でテンパっていると、いくら料理好きな私でも「イラッ」としてくる。だが、フリーランス稼業^{かせいよう}で子育てを私と同

等にこなしてきた夫が、四人そろったの夜ごはんの食卓^{しょくたく}で、「ごはん、おいしいねー。おいしいごはんは、幸せだね」と、ばか素直^{すなお}にいつてくれるので、つい笑ってしまふのだ。私のイラつきに殺気を感じて出たせりふ、という意味あいも多少はあると思う。だが、夫はともに暮らした当初から、家族で食べるおいしいごはんに幸せを見いだす人だった。彼がいう「おいしいごはん、ありがとう」は、私の怒^{いか}りの日だけに出ることばではないのである。

おかげで、子どもたちも今では「おかあさん、ごはんおいしいね」と自然にいうようになった。料理する人間にとつて、これほどうれしいことばはない。(中略)
私の日々のストレスを爆発^{はつぱつ}寸前^{すんぜん}のところ

で阻止して、笑いにまで持っていく魔法の夫のことばは、「ごはん、おいしいね」のひと言なのである。

（『文藝春秋SPECIAL』平成二十二年春季刊
春号より）

※

それは、発する側にとつてはいつの間にか習慣となっていて、気にも留めていない言葉かもしれません。しかし、そのひと言から妻に対する愛情や感謝の心、そして家族そろって食事ができる喜びが伝わってくるように感じられます。

言葉には、それを発した人の心が自然と表れます。愛情やいたわりの心が込められた言葉は、相手の心に響き、その喜びを引き出すものです。石川さんのご家庭では、「ごはん、おいしいね」というひ

と言に込められた温かい心が積み重なって、家族全体の幸せが築き上げられてきたのでしよう。



「思いやり」は 人生の原動力

詩人の宮澤章二さん（一九一九～二〇〇五）の作品に、「行為の意味」と題した詩があります。

——あなたの（こころ）はどんな形ですか
と　ひとに聞かれても答えようがない
自分にも他人にも（こころ）は見えない
けれど　ほんとうに見えないのであろうか
確かに（こころ）はだれにも見えない
けれど（こころづかい）は見えるのだ
それは　人に対する積極的な行為だから
同じように胸むねの中の（思い）は見えない
けれど（思いやり）はだれにでも見える
それも人に対する積極的な行為なのだから
あたたかい心が　あたたかい行為になり
やさしい思いが　やさしい行為になるとき
（心）も（思い）も　初めて美しく生きる
——それは　人が人として生きることだ
（『行為の意味——青春前期のきみたちに』ごま書
房新社より）

「人は一人では生きていけない」と言われます。私たちは親子や夫婦、親しい友人との深い結びつきから、社会の中で出会うさまざまな人々とのかわりまで、実に多くのつながりの中で互いに助け合い、支え合いながら生きています。

私たちは胸の内に芽生える「あたたかい心」「やさしい思い」を、日常にどれほど生かすことができているでしょうか。

他者への温かい心を大きく育て、喜び



や安心、満足を与えたい」といふ志を行動に表したとき、それはささやかな行為であつても相手の心に響きます。そこで生まれたぬくもりは周囲にも波及して、よりよい社会を築く原動力となるでしょう。そこにこそ、私たち自身の喜びに満ちた人生がひらかれていくのです。

『ニューモラル』は、今後も読者の皆様とごいっしょに、日々の心づかいと行いのあり方について考えてまいります。



