
こころつたへて

SeagullWhite

タテ書き小説ネット Byヒナプロジェクト

<http://pdfnovels.net/>

注意事項

このPDFファイルは「小説家になろう」で掲載中の小説を「タテ書き小説ネット」のシステムが自動的にPDF化させたものです。この小説の著作権は小説の作者にあります。そのため、作者または「小説家になろう」および「タテ書き小説ネット」を運営するヒナプロジェクトに無断でこのPDFファイル及び小説を、引用の範囲を超える形で転載、改変、再配布、販売することを一切禁止致します。小説の紹介や個人用途での印刷および保存はご自由にどうぞ。

【小説タイトル】

こころつたへて

【Nコード】

N2222P

【作者名】

SeagullWhite

【あらすじ】

中途半端に壊れてる妙なオッサンが、地味に無駄に徒然と思いを語っていきます。大半はシリアスにメンタル系中心の生き方に関する随筆、たまにおバカに。小難しくなった時はゴメンナサイ。今何かを抱えている人には、前に進むヒントになる……のか？

【はじめに】この作品の読み方

ども、作者でございます。

この作品「こころつたへて」は、これまで私が自身のブログやmixi日記の方に掲載してきた、「こころ」に関するエントリを収集し、一部手直した上で再掲するものです。

Web上でのこうした文章表現活動は、二〇〇〇年にスタートしているのです、かれこれ十年以上になります。その間に蓄積した文章量は……無駄に多い（汗）。

いつもこんな小難しい事ばかり書いていた訳じゃないんだけど……どうしてこうなった？

他にも、書き下ろし原稿を随時付け加えていきます。

ま、それはさておき、この作品「こころつたへて」の読み方をちょっとご紹介。

気に入ったところだけ読めばいい

全部読むと、マジでくたびれます。頭がおかしくなります（え？興味のあるものだけかいつまんで読んで下さい。

勿論「全部読んでやるうじゃないか！」という奇特な方を止めはしません。

書いている事が正しいとは限らない

この作品はあくまで私自身の主観に基づいて書かれたものです。

ですから「書いている事が正しい」とは限りません。無責任・無保障です。

参考意見として捉えて下さい。

ちなみに作者、こう見えても、人間的にかなりいい加減です（きっぱり）。

最後はあなたのこころ次第

私の文章はひよっとすると、あなたの心を揺り動かすかも知れませんが、

でもその先どう動くかは、あなた自身で考えて決めればいいこと。

それでは、始まりです。

何かが見つかるといいですね。

負けても、負けない

勝つこと、そして負けること。

勝敗を決める基準は「比較」である。

それは時に数値的なものであったりするし、時に感覚的なものであったりする。

私は、色々な意味で、あらゆるものに対して、負けている。

そりゃあ落ち込むよな。凹むよな。

でもさ、「だから何？」とも思う。

だったら最初から全面敗北宣言してしまえばいい。

マイナスをマイナスと捉えるからいけないのだ。

「マイナスである現状」を「ゼロの原点」に捉えればいいのだ。

全ては自分基準。他と比較すること自体が無意味だし、何の価値もない。

そこから常に上を目指していけばいいだけのこと。

それが「成長」なんだと思う。

人間がこの世に生を受けた目的は

「生まれてから死ぬまでの間に少しでも自分自身の心を成長させていくこと」

このシンプルな目的一点だけに過ぎない。

そりゃあ長い人生の中で浮き沈みもするさ。

それでいいんだ。

でもその浮き沈みって、成長を促すためには絶対に不可欠なことばかりなんだ。

特に「沈むこと」って重要。

「沈むこと」によつて、人間の心にはじめて、上に這い上がるというエネルギーが生まれる。だから「沈むこと」は「ありがたいこと」なんだ。

上にあがるスピードは特に決められていない。

だから、自分のペースでゆっくり上がっていけばいい。

朝の来ない夜は無い。

「死ぬ程の苦痛」では絶対に死なない（死ぬ程の苦痛が本当にあったとしたら、もうとつくに死んでいてそもそも苦痛なんて感じない）。

だから私は、負けても、負けない。

唯一の「負け」は「生きる目的を自ら放棄すること」のみ。

自分の足で立つという事

誰に護られる事もなく、自分の足で立つという事。

それは、野望、信念、不安、そして恐怖との戦いでもある。

「護られる何かに属する」事は、「不安と恐怖を和らげるための安住の地」に済むのと同じ。

その時点においては、確かに安息を得られるし、その「器の中」にいる限りは安心していられる。

しかし、「護られる」と言う事は「外部から与えられる様々な刺激」が干渉されて、全てが自分の中に届かない事を意味する。従って、自ら外に向かってアンテナを張って刺激を吸収するように努めないと、自ら成長するチャンスをみすみす失ってしまう事にもなりかねない。

人間は「成功体験」で成長する事は出来ない。

「成功体験」は、自らの行動に対する成果を「自信」として固定化する役目を持っている。だから成功体験も必要と言えば必要ではある。でもそれはあくまで「補助的役割」に過ぎない。

人間が成長する最大の原動力は「挫折」「失敗体験」だ。

「挫折」「失敗体験」をすると人間の意欲は一時的に減退する。しかし、「自分の野望や信念」が確固たるものであるならば、そこから必ず「なぜ？ どうして？ どうすればいいの？」という葛藤が生まれる。それが「成長の『たまご』」「すなわち「向上心」だ。

「向上心」の根源は「生き延びたい」という「生命根理由来の本能」を発祥としたもの。だから「心」という概念のない単純生命体においてでさえも、それは進化の過程においていつも重要な役割を果たしてきた。

「挫折」「失敗体験」はしていい。落ち込んでいい。

大事なのは、「そこから這い上がって、以前よりほんのわずかで

も自身を成長させようという気持ちを起こす事「なのだ。

そして、「困難に向かって挑戦し続ける事」「あきらめない事」。

私自身も、今もなお挑戦し続けている。

冷たい仕打ちをされても、あきらめない。

一人でも、戦い続ける。

信念が、ある限り。

そばにいる。話を聴く。

私は彼女のそばに座っていた。

二人きり。

彼女は語り続けた、時々嗚咽した。

私は黙っていた。彼女の話聴いていた。

気づいたときには、私は彼女の肩を抱いていた。

彼女の語る勢いは止めどもなかった、相変わらず時々嗚咽する。

悔しさがこみ上げてくるのだろうか、時々自らの膝を拳で叩くこともある。

それでも私は沈黙していた。彼女の話ひたすら聴き続けた。

彼女が話を始めてからおよそ1時間半近く経過した頃だろうか。

時折興奮していた彼女の口調にも徐々に落ち着きが見え始める。

それでも彼女の話は続く。

私は沈黙を守っていた。彼女の話聴き続けた。

二時間経過、落ち着く度合いが徐々に増えてきた。

彼女が息をつくタイミングで、ようやく私は口を開いた。

彼女の話に少しずつ、私が返答を挟んでいく。

拒絶はしない。寄り添うように会話は続いていく。

都合四時間。

彼女の中では少し整理がついたようにも見える。

晴れ晴れとしたわけではないものの、気持ちは安定してきたようだ。

そして私は、彼女と別れた。

人間は、常に自分の思いのはけ口を求めている。

はけ口がないと、それが強いストレスとなって、自身を苦しめてしまう。

しかし、そのはけ口がなかなか見つからないのもまた現実。

「はき出したものを受け止めてくれる存在」という実感がないと、ストレスは解消しづらい。

「傾聴」というものがある。「傾聴」はその「はき出したものを受け止める」対応の仕方の一つ。

私自身が「傾聴」について特別の勉強をしたわけではないのだが、「たぶんこんなもんなんだろうな」という我流のやりかたで対応をしている。

「自分がそうされた方が心地良いと感じる」という方法を、相手に対して行っているだけ。

本来愛されるべき、不遇な人間が多すぎる。

自分で自分に嘘をついちゃいけない

最近ちよつと相談事を持ちかけられて、それに対応していたんだけど、その中で私自身が強いメッセージとして投げかけた言葉がある。

「少なくとも、自分で自分に嘘をついてちゃいけないよね」

ごく当たり前のことではあるのだけど、これができない人って案外多い。

自分で自分に嘘をつく理由はたくさんある。

「他人に認めてもらえる」

「他人と仲良くつきあうことができる」

「他人を笑顔にできる」

……そりゃあ理由はたくさんあるよね。

でも、それってほとんど全部「他人が中心」であって「自分中心」じゃないんだよね。だから結局そこには「自分の我慢・無理・矛盾・苦痛」が伴ってしまうし、「自分で自分についた嘘」のつじつま合わせをするために、さらにまた「自分自身に嘘の上塗りをする」羽目になってしまい、どんどん底なしの泥沼にはまってしまうわけだ。で、実際のところ、「自分で自分に対してついた嘘」の成果（周囲の受け止め方・とらえ方）が自分自身の思い通りになっているのか……っていうと、実は案外そうでもなかったりするし、かえって逆効果になっていたりすることだってあるんだよね。

確かにかつての私もそうだったんだけどさ。

「自分で自分に嘘をつくのをやめる」事によって、世界は大きく変わる。

全てにおいて「他人中心の価値観」から「自分中心の価値観」へ
と言う一種のパラダイムシフトが起きる。

もうこれ以上の嘘を重ねなくても良くなるのだ。

楽だよな。

他人の評価を気にする必要がなくなる…というか、そんなことを
考えること自体が無意味になってくる。シンプルに物事を捉えるこ
とができるようになって、おそらく気持ちも落ち着いて楽になるは
ずだ。自分自身の感性と理性で行動すればいいだけ。ひとまず他
人のことは棚に上げておいていい。

楽だと思っただけどなあ。

キーワードもシンプルだし。

続・自分で自分に嘘をついちゃいけない

これは、「相談」に対応したきの返答のコピペです。

まあまあ名文だと思うんで、少し手直しして、転載します。

- - -

自分で自分に嘘をつく人は、あらゆる面において「見栄や体裁を最優先」に考えます。

ですから自分が納得していない事や間違っていると思ったことであつても平気でそれを握りつぶして、自分自身が誰からもちやほやされるように取りつくろおうとします。

それでもしないと自分自身の「小さなプライド」が傷ついてしまい、楽しくなれないからです。

だから自分で自分に嘘をつく人は、自分自身を常に守ろうとしたがるために、いつも必死で、常に何かに追われているかのような生活をしています。またこういった人の自身に対する捉え方は両極端に分かれ、一方では「自分自身が最高の存在である」という妙な自己陶醉に陥ってしまうタイプ（たいてい表面上ではそれを否定こそしますが、内面ではほくそ笑んでます）、もう一方は「自分ほど最低最悪無価値な人間はいない」という自己嫌悪に陥るタイプ、あるいはその矛盾した両面を兼ね備えてしまう場合もあります。

一方、自分で自分に嘘をつかない人は、何よりもまず「自分自身が納得する事」を最優先します。

自分自身で納得しているものであれば、他人の目や評価は全然気にしません。

自分に対するアドバイスが、自分自身にとって納得できるものならば、それを素直に受け入れて相手に感謝します。また、自分自身が正しいと思つて行った行動が、実は間違つた事であつたと他人か

ら指摘され、その理由が自分自身で納得できるものであったなら、やはりその指摘を受け入れ、相手に対して素直に感謝します。

自分で自分に嘘をつかない人は、常に「自分の納得」「自分のペー」で考えたり行動したりする事ができます。ですから、他人の言動や行動に振り回される事が少なく、とても楽に生きられるのです。

- - -

転載はここまで。

たぶん基本的な論点は、これまで私自身が読みあさってきた様々な文献の論点をごちゃ混ぜにしたものです。多少自分なりの解釈とどうかアレンジも入っているかと思えますけどね。

私自身がこういう境地にたどりついたのは三十代前半の時でしたね。そこから「隠し事をやめる」とか「ありのままの自分を目指す」とかの方向に向かってきたような気がしています。

たぶん始めることは簡単なんです。でも最初はなかなか思うとおりにはいかないはず。そりゃあ何十年も背負ってきた「嘘つき生活」から足を洗うのって大変ですよ。だって潜在意識の中で「自分が嘘をつくことに快感を感じている」人がほとんどなんですもの。その快感の呪縛から逃れるのは、何にも護ってくれるものがない原野に一人放り出されるようなもの。心細いことこの上ありません。

でも、そういう中を生きていく力って、人間の本能の中にたぶん埋めこまれているんじゃないかって思うんです。実際私自身おっかなびつくりで最初たどどしだったですよ。それでもちよつとずつ慣れてくるものなんです。

絶対に結果を焦っちゃいけません。数十年積み重ねたものを解消するのには、少なくとも数年はかかります。そういうものだと思えばいいんです。私は、約二十五年の蓄積を打ち消すのに五年ほど掛

かりました。そう考えれば、今思い悩んでいる若い人たちの未来は
とても明るいし、おそらく短期間で乗り越えることができるんじゃない
かと思います。

ある程度歳を経た人であっても、それまでの予備知識というか経
験の年数を加えれば、もっと短く済むはずですよ。

死者達が残してくれたもの

もう数週間前の話だろうか。

私と面識のある女性の方が亡くなった。

残念ながら、自殺とのことだった。

それを知ったのは死後数日経過してのこと。

もちろん残念な気持ち、いたたまれない気持ちになったのは言うまでもない。

彼女を救うことがひよつとしたらできたんじゃないだろうか…そんなことさえ考えてしまう。

彼女は最初に出会った当時から、鬱症状を抱えていた。でも、一瞬垣間見せてくれて笑顔のことを思うと、なお残念である。

しかし、それを延々と悲観していても、進歩や成長はない。

おそらく、私と彼女が出会ったことには、間違いなく意味が存在する。この世界の中で、無意味なことなど何一つ無いのだから。

自殺は絶対にしてはならない。

それは、授かった命を無駄にする行為。

生きていく中でも苦難は数多く訪れる。でも、超えられない苦難など何一つ無い。

人間というのは私たち自身が思う以上にタフな生き物でもあるし、背負った運命は自分自身の力で方向を作り替えていくことができるのだ。

彼女が残してくれたこと、彼女の思い、彼女の願い、それを受け継いでいくことこそが、残された私にとっての役目。

彼女は何を残してくれたんだろう？

彼女の本当の思いは何だったんだろう。

彼女の願いは何だったんだろう。

彼女が残してくれたもの、それは「命の重み、大切さ」

彼女の本当の思い、彼女は自ら変わりたいという願望を内包していた。

そして彼女の願い。

……きつと彼女は願っていたのだろう、「みんなには生きてほしい」と。

これは一見自己矛盾にも思える望みのようにも見える。でもその矛盾を彼女は自らの身を呈して示した。人間を矛盾を抱える生き物そして、「自分の二の舞に誰もなつてほしくない」とも願っているのだろう。

私は彼女の思いを継いで生きたい。

未来を見つめて生きていく。これからも。

彼女の分も生き抜いていきたい。

そして、彼女の二の舞になるような存在を一人でも少なくしていくために、できる限りのことをしていきたい。

今から十年ほど前、私は親しくしていた会社の元同僚をスキー事故で亡くしている。

その人からは「人としての信念、ポリシー」を死を通して学ばせてもらった。

惜しい人だった。

でもその思いだけは、今も胸に刻んでいる。

全ての出会った人、去っていった人に感謝。

過去の余韻を糧として、私は未来に向かって歩いて行きたい。

ティータイムのような人生

自分の身の回りには様々な出来事が降りかかってくる。

そこで時には苦い思いもする。

しかしそれによつて得られる経験・教訓、それは『味わい』となつて残る。

起きた出来事の後に残る種々雑多なあれこれ、これに引きずられていたら、いつまでたつても自分自身が先に進めなくなってしまう。だからそれらの余計なものは早めにさよならしてしまったほうがいい。

……そんな事を考えていた。

そしたら、ある物がひらめいた。

「お茶」

おおおおおおお！

我ながら何かすごいものを発見したような気がした。

お茶だ！

俺たちはお茶を飲んでいる！

人生の中でお茶を飲んでいる！

お茶は一種のエキスを味わい、そしてそれが糧になっていく。

お茶の出がらしは用済みだから捨てるなり自分の周囲から離れたほうがいい。残しておいてもしょうがないし、何の得にもならない。そばで放置したままだと腐ったりカビが生えたりして、かえって厄介な事になってしまう。

うわあ、大発見だ！

革命的な大発見だ（たぶん違う）

「ティータイムのように人生を送る」

最後にたどりついたこの言葉。

おしゃれだ……。

どんな試練も「お茶を愉しむ」ように生きていく……。

美しい！ しかもちよっぴりインテリっぽい。

革命だ！ おしゃれな生き様だ！

しかもなんだろう…… 余裕というか強さを感じる。

やばいですよ先生（誰？

「人間」の価値観と評価

人間には個々に価値観があつて、時にはその価値観の相違を埋められない事もあるんだよね。

あと、人間は社会性・理性・感情を持つ生き物である以前に、「野性の本能」を持つ生き物でもあるんだよね。

要するに「人間個々の精神的成長レベル」が人によつてばらばらで、野生に近い人もいれば、理性に近い人もいるってこと。

けど、「野性的自己中心主義の考えが間違つている」とは決して言えない面もあるし、「理性に偏つた博愛主義の考え」が最善な選択でもなかつたりする。

ある人間が一つの行動を起こしたとき、周囲の人間がそれを評価する事がある。

しかしその評価とは「評価する人間の価値観」を基準に求められる「相対的な価値」でしかなく、「絶対的な価値」ではない。しかし多くの人々は、それを「絶対的価値」と誤解してしまう事が多い。また、「数の論理」を用いる事によつて「相対的価値」を「絶対的価値」に偽装しようとする行為も決して少なくない。

ある行動に対する評価については、結局、何が正しくて何が間違つていたりとは絶対的に断言する事はできない。でもそのとき本人が抱いた感情・思想が「本人にとっては最善」なのだ。

人間のベクトル

今の若い子達は、高校の数学で「ベクトル」について学習をしないですよね、確か。

だから「ベクトル」って言葉使っても「はあ？」って返事が返ってくる人が多いのです。

ちなみに私は、高校時代、数学は赤点の常習者でした。

そんな私でも、「ベクトル」の意味だけはしっかり頭に焼き付いています。

「ベクトル」を手っ取り早く解説すると、「矢印の向き（方向）と長さ（強さ）」を一つの言葉で言い表したものだ。

一般社会の中での「ベクトル」と言う言葉の使われ方としては「方向性」と類似の意味を持たされる事があるようです。

私は思うのです。

人間の心には、みんなそれぞれ固有のベクトルがあるんだって。そしてそれは、周囲の影響や刺激。もしくは心情の変化によって、変動していくと思うんです。

同じ方向のベクトルを持つ人たちが集まると、それは合成されてより大きなベクトルになっていくし、もちろんその力も大きくなっていきます。

でも現実はその簡単に同じ方向にベクトルを合わせるのって難しい。

もともとこの持っているベクトルは違うわけだし、それをうまく合成できるかどうかはかわる人の資質にも関わってくるわけです。

私自身のベクトルは、あるタイミングで急激な変化を見せる事が

あります。周期は不定ですが、おおよそ数年おき。大きく方向も強さも転換します。

でも、それも自分自身が更なる成長を遂げるために必要な事なのだと思います。

最近でのものとも大きな変化は「自分自身の未来の姿」のビジョンがより明確になり始めた事。そのビジョンに向かうためには、現状のベクトルを大転換する必要があったと言う事。

その場限りの快樂に終わらず、遠い未来をじっと見つめているので、後悔はありません。また、実際失ったものが多かった事は事実ですけど、それに対する悔いも今はありません。悔いるより、未来の希望を選択したいと思うのです。

これまでのベクトルで走っている人をどうしようかとは私は思いません。他人のベクトルに土足で干渉する権利など私にはありませんし、おそらくどちらのベクトルも「本人にとっては一番ベストな選択」だと思うからです。そしてそれがお互いにとっての「ハッピーな事」だと思うのです。互いのベクトルがいつまでも一つの方向を固定して向いているわけじゃありませんしね。

言いなり（思考停止の罪）

誰かの言いなりになって生きるのも、またひとつの人生。

そこで思考停止してないで、その「あえて言いなりになる正当な理由」があつて、納得づくでそうしているのなら、それなりに意味のあることだと思う。

だって、それって「ちゃんとした自分の意思を持っている」ってことだからね。

でも

「ただ何となく、自分よりしっかりした人が言ってる事だから、それに従っている」

だけだとしたら、それってもう「人間である事を放棄している」よね。

ただのロボット……いや、それ以下の「お人形」でしかないよね。

他人の意見に流される事、これは誰でもあることだと思う。

現実問題として、私たちは「明らかに情報操作された社会」の中に生きている。マスメディアが絶対中立であるはずなど無く、様々なバイアスやコントロールされた情報だけが延々と垂れ流され続けている。

時の権力者などが様々な理由をつけて、インターネットの世界に対して規制抑制をかけようとしているのが何よりもその証拠。彼らにとっては「一般大衆が賢くなる事」が一番恐ろしい事なんですよ。おバカさんを手なずけるのは簡単だけど、賢者を手なずけるのはめちゃめちゃ大変。何より、時の権力者自身が「本当はおバカさんである」という事実を一般大衆に知られるのが一番恐いんだもん。

「思考停止は罪」だと思つ。

知識レベルなど関係ない。「自分の意思で考えて判断を下す事」が何より大事。

その結果が正しかろうが間違つていようが、そんな事なんてどうでもいいんだ。結論なんて、後からついてくるんだろつし。

多分現時点において正しいと言い切れる事は「自然の摂理や動物的本能に基づく行動・論理」くらいしか無いはず。あと残りほとんど全部は正誤の判断が全く確立されていない事柄なんだと思つ。

だったら、「思い立ったら、とりあえずやってみればいい」ってこと。何が正しいかなんて、誰も知らないんだからさ。

してもいい我慢と自己犠牲に関する考察

言葉は、救いの手にもなります。しかし、鋭い凶器にもなります。言葉は、正しい方向へと導く力もあります。しかし、修羅の世界へとミスリードしていく力もあります。

「言葉による表現」を志す者は、その事をしっかりと認識しておくべきでしょう。

と同時に「言葉を受け取る者」も、「与えられた言葉を無条件に受け入れる」ばかりでなく、できるだけ「自分の思考の中で受け取った言葉を咀嚼し、その真偽を見極めていく知恵を持ちたいものです。

さて今回のテーマ「してもいい我慢と自己犠牲に関する考察」。

皆さん日常生活の中で「我慢」ってしてますか？

おそらく「していない人」ってほとんどいないと思います。

でも我慢するのってやっぱりストレス。

それが重なると自分自身の心をどんどん傷つけていくことにもなります。

「そもそも『我慢』は『我（自分）の慢心』なんだ、そんなのしないほうが楽に生きられる！」

なんて事を言う人もいるかもしれませんが。

確かに我慢をしなかったら楽になれる事でしょう。

でも『我慢が自分の心の慢心』って論理は明らかに変。じゃあ世間一般で事実上同義語とみなされている『辛抱』はどうなのでしょう？ そう考えると『我慢がどうの』っていうのは『単なる言葉遊びによる強引な話のすり替え、ミスリード』でしかない事に気づいてしまうのです。

じゃあ今度は『辛抱するのをやめたほうが楽に生きられる』と言

う点について考えて見ましょう。

確かに楽に生きられる事は幸せこの上ない事。だけど、本当にそれでいいのですかね？ 辛抱する事を完全に放棄してしまっても、何も問題起きないんですか？

例えば、子供を生む母親の事を考えてほしいのです。出産は、母親にすさまじい苦痛を与えます。当然ながら、母親はその苦痛に辛抱しなければなりません。

ではそこで『辛抱なんてやめちまえ』という論理を適用してみましよう。

「アタシ、出産の苦痛に辛抱するの嫌だから、子供なんて生まない」
さあ大変、少子化どころの騒ぎじゃ収まりません。全ての生命そのものが根源的に持つ本能『子孫を残す』事まで放棄しちゃうのです。かくして自然の摂理に逆らってまで快楽を望んだ人類は絶滅してしまいましたとさ、メダシメダシ。

…ちつともめでたくない!!

『自分を犠牲にして他人に尽くすのもやめよう。自分の心が壊れてしまうから』

こういう事を言う人もいます。

私自身も以前ちよつとだけこの考えに賛同していた時期がありました。でもこれも、最近私は考えを改めています。

例として、先ほどと同じように『自分を犠牲にするのをやめる』
と言う論理を、生まれて間もない子供を抱える母親に適用してみるとしましよう。

「この子、またお乳欲しがって泣いてる…。でもアタシ、これからバーゲンに行つて素敵な洋服やアクセサリどっさり買って来たいのよね。この子のためにアタシの貴重な時間が犠牲になるなんてまっぴらごめん。この子なんかほつといて、買い物に出かけてこよ〜」

まあ何て素敵なネグレクト（育児放棄）……。

バカかおまえは！

このように『単純な言葉によるメッセージのミスリード』は、とんでもない誤解・飛躍を招いてしまう事にもなりうるのです。

もっとも、こういうのってあっちこっちのキャッチセールスや宗教団体などがよく使う思考誘導の手法に大変よく似ているのですけどね。

では本題へと入りましょう。

皆さんも、論理的に、冷静に、客観的…いやあえて批判的な目でお読みになってください。

私は、『原則として』我慢（辛抱）はしないほうが楽に生きられる』とは思っています。

でも「原則として」と謳うからには、当然例外があり、それが「してもいい（許される）我慢（辛抱）」であるわけです。

で、私が考えている「してもいい（許される）我慢（辛抱）」とは、以下の条件を全て満たす必要があります。

最終的に双方にとって（短期もしくは長期的視点での）前向きなメリットが得られる事

慈愛の心が伴っている事

自然の摂理に反しない事

結果として、支配・束縛の関係が発生しない事

その状態に何らかの期限が定められており、その期限設定が短期間であるか、もしくは合理的理由に基づく一定長期間である事

自己犠牲についても我慢（辛抱）とほぼ同様です。

原則しないほうがいいけど、『してもいい（許される）自己犠牲』があると思います。

それを満たす必要条件は以下ようになります。

犠牲になる側も自分自身を守れて、信念の自由が担保されている事。

犠牲になる側が自分自身に対する慈愛の念を持っている事

最終的に双方にとって（短期もしくは長期的視点での）前向きなメリットが得られる事

犠牲になる側となってもらう側との間との慈愛の念が明確である事

自然の摂理に反しない事

結果として、支配・束縛の関係が発生しない事

その状態に何らかの期限が定められており、その期限設定が短期間であるか、もしくは合理的理由に基づく一定長期間である事

例えば、これらが適用されるのは、子育て、先輩から後輩への助言指導などがこれに当てはまるでしょう。

これだけきっちりした定義が定められていれば、世間一般でも十分受け入れてもらえる定義・概念なのではないかと思っています。

皆さんのお考えはいかがですか？

「つまらない人」でいい（前書き）

今回カミングアウトネタが入ります。

「つまらない人」でいい

私は「つまらない人」だ。

……と思うことが多い。

もうその時点でつまらない。

と言うか、煮詰まってる。

何をもって「つまらない」と評するかは、様々な視点によって異なるだろう。

だが、自分自身が自分のことを漠然と「つまらない」と感じているのは事実だ。

最近の話でもあるし、過去の話でもある。

「バイタリティが足りない」

「ボキャブラリが無い」

「真面目に物事を考えすぎる」

「人間が嫌いになるノ怖くなる」

などの思考や感情に襲われることが多々ある。

それらが事実を投影しているときもある。しかし時にはそうでない事もある。

仮にそれらが「全て事実」だったとしても、それが「全て否定されるべき事」かといえは、一概にそうとは断言できない。なぜならそれらは全て「個性」の範疇でもあるわけだし、見方を変えればそれらがプラスに作用したり、逆に才能として転じる事だってあるからだ。

頭の中では判っているんだよ。

でも「自分自身を攻め立てる感情」を、完全に抑えることができ

ない。

最近になって、幼少期～中学生の頃に封殺していたはずの記憶が、何の前触れも無く蘇る事が多くなってきた。

実を言うと、私は以前、ある特定期間の苦渋に満ちた記憶（いわゆる「黒歴史」）を掻き消すために、その特定期間の記憶を丸ごと「無かった事」として封殺状態に置いた事がある。痛々しい記憶だけを封殺するのは難しいので、楽しい記憶や関連する周辺の記憶もまとめて封殺していたのだ。だから当時のことを思い出そうとしても、霞がかかったように何も見えない…というのがこれまでだったのだ。

私は子供の頃、自分でも嫌になるくらい、どうでもいいことに関する記憶がやたら良すぎて、特にネガティブな事柄に関する記憶は、些細な事であってもほとんど忘れることができなかった。それがあ
る意味、悩みでもあった。

だから記憶を封殺しようと思ったのだ、高校生のときに…。ところが、何の前触れも無く、最近記憶が蘇り始めているのだ。もつとも、理由がないわけではない。おそらくは、自分自身の心の成長によって、「黒歴史」を受け止める素養が整ってきたからなのだろう。

時々思うことがある。

実は私は軽度のアスペルガー症候群（高機能自閉症）だったので
はなかったかと……？

それ以外にも、軽度の統合失調症である可能性は高い。
時々軽度の鬱状態にも堕ちる。

ただ、いずれにしても、絶対的な問題行動に至っていないだけ…。

本当に中途半端なメンヘラさんなんだと思う。

一応カミングアウトしとくけど、私は「ACOA」（アダルトチルドレン オフ アルコホリックス）」っていう非常に中途半端なメンヘラさんの端くれでもあったりする。でもこれ「病気で障害でもない」っていう非常に微妙な「コンセプト」って扱いらしいんだよね。うん、確かに以前はかなり辛かった。で、最近は本当に落ち着いて生きてますよ。時々墜ちるけどね。

私自身、これまで多くのメンヘラさん達と接してきて、「私もあなたの仲間だよ！」って共感を感じる事が多い。それにメンヘラさんって、実はみんなとても魅力的な個性を持っているし、私自身も色々気づいたり学ばされたりする事も多いね。

ま、ちよつと話は脱線しちゃったけど、何かを大なり小なり抱えているのは多分みんな同じ。仕方あるまい。

それでも生きていかなばならんよ。

正々堂々と、ありのまま生きていくしかない。

不器用でも、生きていくことはできる。

泣きべそかきながら生きていい。

じたばたしながら生きていい。

嫌われたって、死にやしないんだからさ。

誰かさんが言ったよね。

Don't worry, be happy.

精神状態と感性

「精神の安定度と感性はおおよそ反比例の関係にある」
これは私が勝手に思いついた仮説。

行き詰った精神状態の時ほど、感性はどんどん冴え、優れた創作作品が生まれる事が多い。これは私自身の経験則から生まれた仮説である。

ただこの仮説は、私自身だけに適用されるものでもないらしい。様々な方からお話を伺うと、同じような傾向の体験談をされる方が案外多い事に驚かされる。

どちらもベストな状態に維持できればこれほどありがたい事はないのだが、どうも現実はそのようではないらしい。

それではなぜ、そのような反比例の相関係数が現れるのだろうか。これまた私自身の勝手な仮説なのだが、私は「感性」が「精神状態の崩壊」を防衛するための「本能」の一種として機能しているのではないかと考えている。つまり、「精神状態の崩壊」を食い止めるために「感性」の能力が大きな役割を果たしているということだ。

この仮説がもし正しいとすれば、精神状態が荒んだ状態になっているときに、創作活動などで感性を働かせると言う行動は理にかなう事になる。

落ち込んでいるときは何か創作を試みよう。

スタイルは自分の好みでかまわない。

上手/下手も気にする必要はない。

どんなに荒削りのものでもいい。

ひょっとしたら何かその先に見えるかもしれない。

つらい事やよくない事が降りかかっても

生きて行く中では、つらい事やよくない事がいくらでも降りかかってくる。

その度に泣き叫びたくなる事なんて、いくらでもある。

わずか一日の中でも指折り数えて両手で足りなくなる事などざらだと思おう。

がっかりする、落ち込む、凹む、鬱になる、自殺したくなる……程度の差こそあれ、あるでしょ？

私に限らず、皆さんにだって。

ちなみに私、今すごく凹んでいます。

ちよつとがっかりした事がいくつもいくつもあつてね。

罪悪感もたつぷり。自分でも自分の馬鹿さ加減が嫌になってしましますよ。

でもね、やっぱりそれでも生きていくしかないんですよ。

乗り越えていくしかないんですよ。

乗り越えられなかったら、問題を棚に上げたって、逃げ道作っていいんですよ。忘れちゃったっていいんですよ。

だって人間誰だって完璧じゃないんだもの！

たとえ汚い生き方であろうと、生き続けていくしかないわけですよ。汚れていない人間なんてどこにいますか？ 生まれたての赤ん坊でさえ最初には必ず身体を洗わなきゃいけないでしょ？

難問だつてうまくいきや時間が解決してくれる場合もある。誰かが解決してくれる場合もある。ひよんな事から自分で打開策を見つけ出せる場合だってあるんです。

前に進めば必ず結果はゼロやマイナスにはならない。ごくごくごくくわらずかでもプラスになっていくんです！

悲しいなら泣きなさい。寂しいなら「寂しい」とわめきなさい。
それであなたの心の傷が癒されるのなら、その行為に間違いはないのです。

そのうちもつとよい解決が見つかるかもしれません。

そのためには、他の人の力を借りなさい。他の人に頼りなさい。

他の人の知恵を使いなさい。

今よりも良くなる未来は、あなたのほんの先に待っているのですから。

【雑談】 作者は何者？（前書き）

カミングアウトネタが入りますが、さほど重い話ではありません。
気楽にお読み下さい。

【雑談】作者は何者？

私はいい加減な奴です（きつぱり）。

言ってる事と、実際やっている事が違う事が少なくありません。ええ、大嘘つきです（笑）。酷い奴です。ペテン師です。

なんて言うか、「頭では判っている」事でも、自分の中では時々思うように動かない事が多いんですよ。でも人間ってみんなそんなもんでしょ？ 機械じゃないんだしさ。

私自身の事についてちよつとご紹介。

今は、とある企業の事務職です。無駄に役職も付いてますが、自身は「名ばかり管理職」だと思っています。てか、肩書きって好きじゃないし、「ペーパー」のほろが居心地いいのよ精神的には。だから異常に腰が低いです。

業界は……メンタル関係・医療関係とは全く無縁のお仕事です。若い頃はプログラマ・システムエンジニアの仕事を八年ほどしました。で、フリーライターの仕事を一年程経験。その後それで食っていけなくなつて、営業職を志すも僅か半年で挫折。そして今の職場って訳です。

家族問題では生まれて以来ずっと苦しんでました。

三つ下の弟が自閉症（言語及び知的障がい有り）、親父がアルコール依存症、母親もかなり抑圧的な性格。そんな中で育った私がまともであろうはずありません。まあ見事に「アダルトチルドレン（AC）」なんていう非常に中途半端なメンヘラさんになってしまいました。またごく軽度の統合失調も内包している事も自覚していますが、致命的な問題が発生してないのでこれまた中途半端。だからよくうつ状態にも墜ちますよ。しんどいよねえ、あれ。

私自身が一番精神的どん底に追い詰められたのは二十代終盤。ちょうどフリーライターから営業職をやったあたり。

「どーして自分ってこんなに苦しいんだろう」って思い悩んでね。引きこもりもしたし、自殺未遂もしたし、でも何故か精神病院には行かなかった（今思うと行けば良かったかな？と思う）。で、何をしたかというと、メンタル関係、心理学関係、あとビジネス書の中で「人の生き方」に触れている本を徹底的に読み漁ったのね。そしてたら色々「こころのしくみ」ってのが何となく判ってきたわけ。自分自身がACで有る事を自覚したのもその時。なんか「救われた」って思った。

その後プライベートで色々なメンヘラさん達と出会う機会が増えて、私自身も勉強させられたり、相手さんの相談に乗ったりして、今に至ってます。

要するに私自身は決して「専門家」じゃないって事。

「ずぶの素人」なのね。

それを踏まえた上で、この作品をお読みいただけるとありがたいです。

ちなみに私、身体的持病も抱えています。今、糖尿病でインシュリン注射を打つ生活をしています（それだけ状態が悪いつて事）。自称「不良糖尿病患者」として、あまり深刻にならずに、てきとーに病氣と仲良くして、時々医者 of センセに「めっ」って怒られています（笑）。ストレスは糖尿病にも悪影響だからね。

病氣とは、友達みたいに、仲良くしましょ。

負けてもいいから、仲良くなれ

「負けるな」と言われる事が、昔からとても嫌でした。負けるのは嫌いでした。

でも現実の自分は、負けっぱなし。

それがわかっていているから、「負けるな」といわれると、異常なくらいに腹が立ったのです。なぜならそれは、私自身の薄皮のような自尊心を一気に剥ぎ取ってしまうのと同じだから……。

私は言いたい。

「負けなさい」と。

そして

「敗者の痛みを知り、敗者として誇りを持ちなさい」と。

敗者にならなければ得られないものが、確かにあるのです。

その「敗者になってこそ得られるもの」こそ、輝ける未来を手にするパスポートとなるのです。

「勝ち」「負け」にこだわってちゃダメ。

まずは「その相手と仲良くする事」が大事。真剣勝負の場では取っ組み合いになる場合もあるでしょうが、それでも相手を「単なる敵」ではなく「よき仲間」とみなす事が大事。

例えば自分の身に降りかかる病気や障害だつて、決して「敵」とみなしてはダメですよ。厳しい病状のものほど「仲間」とみなして「包み込む・包容する」気持ちを抱く事が大切。それは「病気や障害の進行を許す」事ではなく、「病気や障害とうまく付き合いながら、その影響力を小さくしていく」事なのです。

病気や障害というのは、「優しさ」「まごころ」：「笑顔」「安心感」「知恵」を欲しがっている存在ではないかと私は思うのです。それらを与えてやると、何か変化が起きるはずですよ。

あなたはまだ生きていける。その意味では言えば、あなたの抱えた敗北感希望の光に満ちたものであるという事、忘れないで下さいね。

辛抱できない人々

脆い人々の多い事。^{もろ}

耐えることが出来ない人々が多い事

そこまでならまだ許せます

問題は

辛抱できない人々が多い事

我慢できない人々が多い事

で、そういう人々に限って、口では一丁前な事を言ってるような
気がするの私の気のせいでしょうか？

たいていは自分の事棚に上げたりして……。

何十年もの間家族問題と真正面にぶつかって、多少の強弱の波こ
そあれ真剣勝負を延々と繰り広げてきた私の感覚は異常なものでし
うか？

誰にも相手にされなくなった人に自ら近づいて手を差し伸べたり、
混乱を沈めようと渦中に飛び込んでいたり、そんな私は傲慢なの
でしょうか？

私自身が万能でないのくらいわかってます。

私に出来ることに限界があるのはわかっています。

私だって間違いを侵す事くらい知ってます。

でもそれらを理由にして、取り組むことをやめたり、最初から放
棄したりしていいのでしょうか？

これらの事って、結局誰もが同じことなんじゃないんですか？

完璧な人間なんて絶対いやしません。

こんなことを理由にして、誰もが回避・放棄してしまつたら、結

局誰も「汚れ役」をやる人がいなくなってしまう。

要するに皆さん「自分が汚れる」のが嫌なだけなんじゃないんですか？

そんなに「自分が汚れる」のが怖いんですか？

もともと汚いくせに……。

私は不器用でも人とかかわりたいです。

「場合によっては汚れ役になる覚悟も必要」って気概はやっぱり捨てたくないのです。綺麗事だけで済む世の中なら美しいけど、残念ながら現実はそうでもなかったりしますからね。

しぶとく、あきらめず、ねちねちと、地道に。

許される範囲の限界まで、困難には取り組んで生きたいのです。

私は嫌われ者

「私は嫌われ者だ…」とを感じる時がある。

これは昔からあった感情だ。今こそだいぶ減ってきたものの、完全消失したとは言い切れない。

私は自分自身に対する自信を失うことが良くある。

また、自分でも気づかないうちに他者に激しく依存してしまうことがある。

過去にとある異性にもものすごく熱を上げてしまい、ストーカー同然の行為にまで踏み込みかけたことがある。盲目的になってしまい、「自分自身に注目して欲しい」という欲望から問題行動を起こしかけたことがある。

とどのつまり、自分自身に対する存在感・価値観が過剰なくらいに希薄なのだ。

だから「人に飢える」のだ。飢えた獣が起こす行動は、野蛮以外の何者でもないし、害悪しかもたらさない。

私自身がアタルトチルドレンと呼ばれるカテゴリに属する人間であることに気づいたのは三十歳の頃。

それから少しずつ良い方向に変化してはきた。

しかし時々、風邪を引いたかのように悪い癖がぶり返すことがある。

本当に今も、自分自身との戦いの日々だ。

自分の欲望に負けたらいけない。

自分の理性を失ってはいけない。

他人に過剰に意存じてはならない。

「自分自身への注目」を自作自演で煽っていけない。

これらの事を自分自身が守れないと、どう頑張っても自分は嫌われる。

言い訳はしない。

自分の非はすぐ認めて自ら謝る。

他人の非を許す心を持つ。

自分と他人との価値観の相違を認めて尊重し、それを侵さない。

これを自分自身が理解して継続的に実践しないと、自分がいつまでも成長出来ない。

まず、「自分自身の存在」を足元でしっかりと確認しなければならぬ。最初は自信がなくてもいいし薄弱でもいい。

「人は人、自分は自分」

他人と自分の境界を明確につけることから始めなければならない。何事もいきなりは無理。少しずつ練習だ。実際私もこれまでそれを積み重ねてきている。私とてまだ万全じゃない。それでも、一歩一歩着実に、自分自身を成長させていかなばならないのだ。

私は嫌われ者でいい。

これからも嫌われ者でいたい。

でもそれに甘んじずに、自分自身を成長させたい。

もっと、もっと、上を見つめて生きたいんだ。

いつかきつと自分で自分を許せる日が来るんだろうと思う。

そう信じるしかないんだよ。

あなたは…嫌われ者ですか？

あなたは、あなた自身を許せていますか？

あなたは「自分に注目して欲しい！」と過剰なアピールをし過ぎてはいませんか？

本当のあなたは、どこにいますか？

一歩上の自分を目指してみたいと思いませんか？

でも、一つだけ言っておきましょう。

私は、どこの誰とも知らないあなたを、まずは「好き」になります。まずは「信じる」ことにします。

「感情の錯綜」からの脱出

人には感情がある。そして感情は、時として錯綜を引き起こす。例えば強い恋愛感情が生まれてしまい、それを発端とした妄想が自己制御不能な状態に陥るケース。

もう一つ例を挙げれば、自分自身が良かれと思って取り組んできた事が、周囲の大勢力から全否定され、場合によっては自己の存在そのものが抹消される危機に瀕する状態に陥るケース。他にも例を挙げればきりが無い。

私自身これまでもそういった経験は数多い。

と言うか、現在進行形のものもある。

私自身は「自己否定を起点とした思考」からいまだに逃れきっていない事はできないし、また「想像力」の枠を逸脱した「妄想力」も半端ではないらしい。

その為に、混乱し、苦しむことが良くある。だからこそ、自分自身の足元を確認しようと必死になって、あらゆる手段で「自分探し」を模索する。

恋愛感情による妄想の暴走は、たいていの場合、自己欲求の裏返しと、独占欲・支配欲から生まれてくる。それはもう「恋愛感情」に偽装した「エゴ」の塊でしかなく、そこには真の愛情のかけらもない。それは燃え上がれば燃え上がるほど、相手を傷つける方向にしか作用しない。

なぜなら、真の意味で相手の事を慈愛・敬愛・尊重していないからだ。とは言っても、妄想に取り付かれた本人は「そんな事はない」と言い張り続ける。悲しいかな、感情と思考が盲目になってしまい、「自己を否定するものは全て敵」とみなしてしまうのだ。

本当の愛のバックグラウンドには「互いを認め尊重し許しあ

うこと」が存在しなければいけないのだが、これがひどく一方的になつてしまい「私を認める、私を尊重しろ、私を許せ」とひどく一方的な思考になつてしまうのだ。

これでは、相手のほうが近寄るところか、逆に逃げるように去つてしまつたらう。

実は私自身も、以前そういう失敗を犯したことがある。

まだ若かつた頃の話だ。今から思うと、自分で自分のことが怖くなつてしまつた。

もうあんな過ちは犯したくない。

「自分が良かれと思つて取り組んできた事が全否定されてしまつたケース」は現在私自身が直面している事象だ。

これは端的に言つて、コミュニケーション不足が積み重なつた末の顛末である事は容易に想定できる。自業自得……と言つてしまえばそれまでだが、やはり私自身の中に内包される対人恐怖の感情をまだ克服し切れていないのだと思う。

幼少期から延々と醸成されてきた対人恐怖の感情を完全に解消するのは不可能で、とにかく小さな成功経験を積み重ねていくしかない事も判つている。でも、頭でわかつていても、心が動かない。激しい恐怖の衝動は、今もなお私の心をしばしば凍らせる。

逃げる事は、一時的であれば、悪い事ではない。むしろ必要なことだ。

「逃げる」のは「次に前に進むための勢いをつける為」の目的に限定されるべきなのだ。

だから「際限なく逃げ続けること」は良くない事だ。「逃げないフリをする」のも同罪だ。

やっぱり、怖くても戦い続けるしかないんだ。

相手を認め、敬い、許した上で、自分も認め、敬い、許す。

そうするしかないんだ。
「笑顔」という名の武器を持って。

「心の闇」って何の為にあるの？

先日、ある人へのメールを書いていたときの事。

その中で、「心の闇」についての話題が出てきました。

誰にだって心の中には、とても他人には見せられない「深い闇」を抱えています。それは例えばエゴイズ・欲望・暴力的な思考等色々ある。そして時には、それが自分や他人に対して牙を向けてくる時があります。

で、ふと考えてみたんです。

「どうして心の闇って誰にでも存在するんだろう？」

ほとんどの人はこの問いの答えに悩む事でしょう。もちろん以前の私もそうでした。

ところが昨日、思いがけずその答えがひらめいてしまったんです。しかも考え始めてほんの数秒で！

最初は「はあ？」と自分で自分を疑ったのですが、よくよく考えてみると、納得ができてしまう。で、答えそのものにはもちろん、あっさりとはひらめいてしまった事自体に強い驚きを感じたのです。

一応「仮説」として、それをご紹介しますね。

-
-
-

おそらく、「心の闇」は私たち人間にとって必要なものであって、そしてとても重要な役割を担っているのです。

「心の闇」の本当の役割とは、「人間（個人）の心がギリギリに追い詰められて、その存在がまさに脅かされようとしたときに、その人間（個人）を護る」役割を持っているんだと思います。

私たち個人がギリギリに追い詰められて、存在がまさに脅かされる状況に至ったとき、自分を守るために使う最終兵器が「心の闇」なのだと私は思うのです。

――

まあこの仮説の真偽はともかくとして、これをほんの数秒でひらめいてしまつて、一体どうなつちやっているんでしようね（笑）。そっちの方が大問題ですって（笑）。

宇宙は不完全である

この世の中と云うか、「宇宙の構造」そのものは、実を言うと完璧な仕組みを持つ事ができずに、不完全な構造のままであるのかも知れません。

仮に、この世の中が本当に完璧だとしましょう。

そしたら、この世に生きる全ての生命体が何一つ辛い思いなどしなくてもいいはずでしょ？ 死ぬ事も老いる事もなく、自分が生き延びるために他の命を犠牲にする事もなく、みんな常に幸せに生きていける……そんな世の中になるはずじゃないんですか？

でも現実はそのじゃない。

色々なボタンの掛け違いが起きて、多くの命が失われて、多くの怒りと悲しみが生まれている。それが事実なんですよ。

ってことはやっぱり、一部に欠陥があるから、不完全って事になりますよね？

だから、それを補完するために、宇宙そのものに「成長発展の過程を模索する」仕掛けが施されている……と思っんです。そのとっかかりがビッグバン。

そう考えると、この世の中で巻き起こっている様々な不条理にも全て説明が付くように私には思えるのです。

ならば私たち人間は、成長をしていくしかないのでしょうか。

辛い思いをするのは、成長するためのきっかけ。

一步一步成長していく事で、ものの本質や、「何をなすべきか」が見えてくるような気がします。

間違いは一時の恥、でも永遠の恥ではない

皆さんも「間違えた」「勘違いしてた」という事って良くあると思います。

私自身もつい最近うっかりミスでとんでもない「勘違い」をしてしまい、ひどく落ち込んでしまったものです。

でも別に間違えようと思って間違えたわけではないんですよ。悪意ある間違いなら許されないこともあるけど、悪意のない間違いについては、どうしようもないですよ。もちろん「間違えない努力」は必要だろうけど、それでも起きるときは起きるんですからね。

実際間違いに気づいたときには誰だって落ち込むものです。それは当たり前のこと。ただ大切なのは「その先」だと思うんです。

例えば、今度間違えないように対策を考えると、間違っただけの結果をあえて間違いとは捉えず、それを活かして別の事に応用してみる……そんな「前向きな対応」が重要だと思います。

間違いは一時的には恥ずかしいこと、だけどそれは引きずってちゃいけないんですよ。「災い転じて福と成す」ということわざもありますし。

肝心なのは「尾を引かせないこと」。

何事も積み重ね

ある日車の運転中や帰宅後にラジオやテレビの番組を色々で見聞きして、「何事も積み重ねなんだなあ」と今更ながらに再認識させられました。

いろんな立場の人（いずれも第一線で活躍されているプロの方）のこれまでの軌跡の話を聞いたのですが、共通していたのは「決して一朝一夕でその立場に上り詰めたわけではない」と言うことでした。現在の地位に至るまでにはみんなそれぞれ苦労をして多くを学び、努力を重ね、夢の実現に向かって走っている。しかもとどまるところを知らず、さらに上を目指そうとしている……。

よく「ああ、私もあんな人のようになってみたい」と思うことは良くあります。

しかしほんの短期間でそんな立場になれるなんて、ほとんど無理な話なんですよ。そりゃあその人自身の素質によっても多少の期間の長短はあると思うのですが、素質なんて全体から比べれば要素的にはほんの僅かではないと思うんです。

となると「じゃあ今から始めたって無駄じゃん」という考えも出てくると思うのです。だけど、大切なのは「まず始めること」「焦って結果を求めないこと」「多くの先輩・文献に習うこと」「失敗を重ねること」「謙虚に学ぶこと」「あきらめないこと」「だと私は思うのです。

だから私自身これからも多くの新しいことにチャレンジしていきたいと思います。

たどった道は決して無駄になることはありません。

どこで思わぬ経験が生きてくるかもしれないのです。

実際自分自身の体験がいままでそうでした。

いつか花が咲く日は来ます。希望と意欲さえ持っていれば、誰にだって。

今からでも遅くない、思い立ったが吉日です。その日から「新しい歴史」が始まるのです。

さあ、一歩踏み出しましょう。

あなたは数年後過去を振り返った時、その「踏み出した日」のことを誇らしく思うでしょう。

私の美学「『一番』でいい」

先日某所で「皆さんの美学って何ですか？」と尋ねられました。そこで私が少し考えて言ったのは「『一番』でいい」ということでした。つまりあえて「一番」を狙わず「二番」を取ろうというわけです。

何事も本来であれば「一番」を狙いたいものです。実際「一番」のほうがいるいるメリットも多いのですしね。だけど「一番」を維持し続けるのつとでも大変で結構プレッシャーもかかるものです。以前私がフリーとして仕事をしていた頃、ある意味私自身が「一番」であつたわけです。しかし私自身その立場をとっても辛く感じたものでした。何というか、ある意味常時プレッシャーを感じていたのです。

そしてその結果、「自分はトップに立つ事には向かない」と気付いたんです。ある意味大きな挫折でした。だけど、あえてトップという座から一段降りる事が、自分の特性にあっているのだろうと感じ、それ以降あえて「『一番』を狙う」ことはやめる事にしたんです。それも生きかたの一つかなって思ってます。

例えばビジネスの世界でも「一番」を走る企業は、キャスティングボードを握る事ができます。これは大変大きな「一番」のメリットです。しかしその「一番」の企業が万能選手かといえはそういう事はほとんどなく、必ず不得意なところがあります。そこをカバーするのが「二番手」の役割だと私は思っています。あるときは「一番手」と協調してバックアップし、時には「一番手」と対立してでも「良いと思うこと」を貫くこと、それが「二番手」の役割だと思えます。

「一番手」には「一番手」の役割が、「二番手」以降にはそれに応じた役割がある。だからこそそれによって社会全体が活性化してい

くと思うんです。

「『一番』になるのを避ける」というわけではないこと、その点は誤解しないでくださいね。全体的で「二番」であつても、ある特定のジャンルで「一番」になつたつてかまわないんですよ。

さて本題の「美学」ですが、そもそも美学つてのは往々にして合理性が欠け、無駄や矛盾が多いものです。しかし無駄や矛盾があるからこそそれなりに面白みもあると思うのです。その面白みを許容できることが一種の「心の余裕」ではないかと思うのです。

だけど、私が思うに、自分から「俺の美学は……」って事をひけらかす人つて、あんまりろくな人がいないような気がします（笑）。

本当の美学つてのは「自分自身の心の中にきっちりしまつておくもの」であるべきだと私は思いますよ。

私は必要とされているの？

ある日のこと、私は職場で、同僚から色々な悩みを打ち明けられたのでした。

彼は「自分は会社の中で必要にされているんだろうか。自分は評価されていないんじゃないかなだろうか？」という点でひどく悩んでいます。

うん、そういう悩みがよくありますよね……てか、それ、あなたよりも私の方が痛烈に悩んでいるんだっての（苦笑）。

私に相談を持ちかけてきた彼、実はとても優秀で、上司の評価もとても高いようでしたし、他の人たちともうまくやっているんですよ。そんな彼なのにそうやって悩んでいる……。俺の悩み横取りするな（苦笑）。

まあそれはともかく、人の物事の捉え方感じ方は色々あるんだなあと思いました。

彼には、私自身が思っていること、そして周りの人の彼に対する評価など、私を知る限りの事を包み隠さず話しました。幾分彼も落ち着きを取り戻したようで、少しやる気も出てきたようでした。

「自分がいない間にあの人は私のことを悪く言っていないだろうか？」と考える人は結構多いです（もちろん私もそうでした）。

そういう悩みって、一旦火がつくとどんどんエスカレートしてしまい、どんどん奈落の底に墜ちてしまいがちになるんですよね。それこそ「負のスパイラル」「蟻地獄」に落ちこちちやうような感じでも実は本当に悪く言われている事って意外と少ないんですよ。

それに、他人が自分のことをどう思おうとも、自分が精一杯のことをやっているのであれば、他人の評価なんて気にする必要なんてなくて、大抵の場合実績は認められているはずなんですよ。

ウマの合わない人と接する

「あー、あの人凄く苦手なんだよね」

「どうもあの人について行けないなあ」

人間関係の中で「ウマが合う／合わない」というのが存在するのは事実。

だけどこればかりは、人それぞれの生きてきた環境によって「これが好き／嫌い」というふうに感性・感覚・性格がバラバラに構築されてしまうので、どうしようもないことなんです。

かと言って「ウマが合わないからあの人を断固拒否する」というのはちょっと短絡的だし賢くないですよ。人それぞれに短所はあるんだけど、「長所がない人」ってのは一人もいないんですよ。ですから相手の長所を認めてあげて、まずはそこから関係を始めていけばいいんですよ。

いきなり拒否しないで、相手を受け入れることに挑戦してみてください。こちらの「笑顔」で相手に接すれば、必ず相手も何らか違った反応を返すはずです。それほど「笑顔」のパワーって凄いですよ。

騙されたと思って、試してごらん下さい。

でもホントに騙してしまったら、ゴメンナサイ……。

調子に乗ったっていいじゃん！

私はどちらかという調子に乗りやすいほうだと思います。

ほんのちよつとしたきつかけで首を突っ込んでいたり、もの凄い勢いでのめりこんでいたりすること、結構あります。そして、ちよつとお節焼きなどころがあります。人が困っているのを見ると何とか助けてあげたくなります。少しでも自分の力が役に立てればと、時には自分を犠牲にしてまでも頑張ってしまうことがあります。

でも幼い頃から何度も、よく「調子に乗るんじゃない」って親や周囲の人から怒られてきました。私は思いつく限りの精一杯のことを良かれと思つてしてきたのに、それが否定されてしまうのです。

そのたびに「調子に乗ることって悪いことなんだ」とひどく落ち込みました。私にしてみれば、自分の能力や善意を否定されたのと同じ事です。その度に私は自信を無くしていきました。そして「自分を出さないことが人のため」と思うようになり、自分自身を抑圧して、殻の中に閉じこもっていったような気がしています。

多分私のように「調子に乗るな」といわれてつらい思いをしてきた人、結構多いと思います。

でも最近思うのです。

そんなに「調子に乗る」ことって悪いことなんでしょうか？

あなた自身が「調子に乗っている」状態をちよつと想像してみてください。

そのときの状態つて、やることなすことすべて楽しくつて、しかも次に何をすればいいかがどんどんひらめいてきて、とても高揚した気分になっていませんか？

実はそういう時って、あなた自身の持つ能力が全開で発揮されているような状態だと思っんです。そのどこが間違っているのでしょうか？

いいえ、それは決して間違ったことではないんですよ。

ただ、私たちが社会の中で生きていく上では、「ほかの誰かを思いやる気持ち」というのは必要です。

「思いやり」にも二種類あって、心の底から相手のことを思う「純粋な思いやり」と、社会的な身分や立場を配慮した「社会的な思いやり」という二つのものがあります。

そして大抵「調子に乗るな！」と誰かから怒られるのは、たとえば誰か身分のある人・責任を持つている人を差し置いて出しゃばった行動をしたりなど、「社会的な思いやり」を欠いた状態であることがほとんどなのです。

でもこの「社会的な思いやり」というのは大変なくせ者です。

その背景には、権力・プライド・エゴなどと言った、泥臭いものが隠れているんです。そんなものに対して「思いやり」を向けなければいけないなんて、何だか変だと思いませんか？

最近「日本人の個性がなくなっている」とか「出る杭は打たれる」とかいう言葉が頻繁に使われています。実はこの「社会的な思いやり」こそがそれらの背景に存在するのではないか……と私は考えています。

物事を思ったままズケズケ言う人って、ある意味「社会的な思いやり」に少し欠ける人」なのですが、その中でも「純粋な思いやり」をわかまえる人達ってみんな個性的で、いつも生き生きしていて、そして多くの人達の心を引きつけますよね。

私たちはひょっとして「社会的な思いやり」にどうも過剰に囚われ過ぎているのではないのでしょうか？

私は、「純粹な思いやり」にさえ気を配っていれば、誰でもほとんど自分の能力を発揮して、調子に乗っていいと思うんです。

確かに現状の社会の中では、「社会的な思いやり」に配慮しないと不都合なことがいろいろあるのも事実。まあそこはちよつと知恵を使って要領よく切り抜けるのが「大人のやり方」なのかも知れませんが。でもそんな事を気にしなくてもすむような社会になって欲しいですよ。

うまく調子に乗って、自分の道をどんどん切り開いていって下さい。

私も、あなたが「調子に乗っている姿」が大好きです。

私は決してあなたに「出しゃばるな」とは言いません。

あなた自身が持つている可能性の限界を決めるのは、他人ではなく、あなた自身です。その事を忘れないで下さいね。

あなたがあきらめず望みさえすれば、可能性の限界を超えることは、いくらでもできるでしょう、きっと。

現実逃避はいけない事？

私たちは皆、現実世界の中で生きています。

でも現実世界って、確かに面白くて楽しいことも有るには有るけど、あまりにも嫌な事が多すぎます。

そんな現実から逃げ出したい気持ち、よくわかります。

私の場合を例に挙げれば、よく物思いにや空想にふけったりして、現実から逃れたいって思うこと、あります。まあ他にも、買い物したり、映画やテレビを見たり、ギャンブルをしたり、旅に出て気を紛らわせようとすることもあります。

確かにその瞬間はとてつもなく楽しくて、とてつもなくハッピーな気持ちになれるんだけど、そのあと決まって訪れるのはいよいよのない虚しい気持ち。

結局どうあがいたって、現実からは逃げられやしない……。

現実から逃げる事って、そんなに悪いことなのでしょうか？

私はそうは思いません。どんなにタフな人だって、立て続けに降りかかる厳しい現実には休むことなく立ち向かって行くのって、精神的にも肉体的にも相当の体力を要求されます。いつまでも頑張り続けてそれに耐えられるうちはいいけど、そんな事をしていたら絶対にどこかで限界が来ます。そしてその限界を超えてしまったときに受けるダメージは計り知れないものがあります。

たまにはどこかで息抜きをしないと、本当に立ち直れなくなるくらいにやつつけられてしまいますよ。息抜き程度の現実逃避なら、むしろこまめにしておいた方が心の衛生上良いことではないのでしょうか？ 私はそう思うのです。

だけど、いつまでも逃げ続けてはいけません。いつかは「勇気」を持って立ち向かわなければいけないのです。現実から逃げることで、現実に向かうための「勇気」を得られるのです。いや、得る必要があると思うのです。

以前ある人から聞いた話で、「SFやファンタジーの小説を読むのは、現実逃避でしかないから、読んじゃいけないだ」と主張していた人がいたそうです。私は「なんて可哀想な人なんだろう」と思いました。

想像や空想は決して悪いことはありません。自由な発想が導き出す心の解放感は、新しい発見と心のゆとりをもたらししてくれます。特に心のゆとりは、現実世界に立ち向かっていく上でもとても大切なものだと思います。大きな心のゆとりを持つ人こそが、本当に心の強い人なのではないかと、私は思うのです。

たまには現実逃避したっていいじゃないですか。

それを再び現実世界へ立ち向かっていく心のゆとりと勇気とエネルギーにしていけばいいんですよ。

現実逃避はお酒のようなのだと私は思っています。お酒はちょっと飲むくらいであれば、嫌なことも忘れられますし、楽しい気分になれますし、健康にも良い面があります。ところがお酒を飲み過ぎると、周りに迷惑を掛けてしまいますし、自分も苦しむことになりますし、心も身体も壊します。

現実逃避ばかりじゃいけません。自分の殻に永久に閉じこもってちゃいけないんです。想像や空想の世界で得た勇気とエネルギーは、現実世界で発散するためにあるのですから。

大丈夫、本当のあなたはそんなちっぽけなものじゃありません。あなたの中にはまだあなた自身さえ知らない未知の可能性がたくさ

ん眠っているんです。

自分を信じて、焦らずに少しずつでいいから、前に歩みだして下さい。

私はあなたのその一歩を、心から祝福しましょう。

私には神様仏様なんていない

まず、ちよつと簡単な質問を一つ。

あなたは、いわゆる神様仏様っていうものの存在を信じていますか？

あ、心配しないで。

別に私はあなたの回答を求めたりはしません。

また私はあなたの考えや宗教観を否定しようとは思いません。

それはそれで大切にしてください。

ここでは、現時点において私自身が「ない頭」でいろいろあれこれ考えてきた「神様仏様って何？」についての考察をご紹介します。と思います。でも、そんなに難しい話はしません。「へえ、こういう考え方もあるのね」程度にお付き合い下さい。

ちよつぱり長い話になってしまいますのでお許しを。

- - -

実を言うと、私は子供の頃、親と一緒にいる複数の宗教団体と関わりを持っていた経験があります。親に連れられて「どこどこにお参りしに行く」という事で連れ出されました。お参り先が近所ではなく、旅行みたいなものでしたから、子供の頃から旅好きの私は、結構喜んで行ったものです。

でも、いつも不思議に思っていたことがあるんです。

「本当に神様仏様なんているの？」

その疑問は、私が中学生になってイジメを受けた頃からさらに深まります。

「何で俺だけこんなつらい目にあわなきゃいけないの？」

おかしいじゃん、不公平じゃん。

もし俺自身が神様だったら、絶対こんな不公平なことなんてしないよ。

誰もが一生笑顔で楽しく暮らせる世界にするよ。

人間を成長させるために神様仏様は試練を与えるって言うけれど、それだって納得いかない。だったら何で試練を与えなくても済むシステムを作らないの？ 本当に神様仏様が全知全能だったら、そんな事だっていとも簡単に出来ることですよ？」

それから私は、宗教の類を毛嫌いするようになります。

論理として納得できなかつたのです。

でも心の奥底では、やはり「何かに頼りたい」という気持ちになります。

そう言う都合のいいときだけ、神様仏様を引っぱり出してみたりもしていました。

高校生になって、イジメからは解放されて、でも家庭環境はさらに劣悪になって、私の考えに転機が訪れます。

この頃はちょうど物語等の文筆創作活動とかをし始めた頃でした。

そしてある創作物語（この作品は結局未完のまま中断しています）のなかで、テーマが「神様仏様ってなに？」をとという方向に向かいました。

物語の中で、主人公はひょんなことで神に近い力を手に入れます。そしていろいろな人や生き物を困難や災いから救っていきます。

しかし主人公は次第に、この世の中の仕組み自体に疑問を持ち始めます。生きること、苦痛が必要な世界、何かの命を犠牲にしなければ生きていけない世界、全ての生きる者にとって決して完全な平

等とは言い切れない世界、この世を創った神は何かを間違えてないか？

そして主人公は「この世を創った神」創造主と対決することになります。しかし主人公は所詮その創造主が創った世の中で生まれた存在でしたので、その怒りに触れ、存在をあっけなく抹消されてしまいます。

ですが、主人公の「思い」までも抹消することは創造主には出来ませんでした。なぜなら、「思い」は主人公自身が自ら創造したものでしたので、創造主の力の支配を受けなかったのです。そして「思い」は実体となつて、再び主人公は再生し、創造主に挑みます。「あんたみたいな『創造主』なんていらぬ！ わたしが新しい『創造主』になつてやる！ そしてわたしが『もつと完璧に近いこの世』をつくつてやる！」

結局主人公は古い創造主を打ち破り、その消滅で崩壊しかけた世の消滅を食い止め、新たな世へと仕組みを作り替え、物語は終わります。

その後、この考えが私の思考のベースになり、さらに様々な考察を加えていった結果、ここ数年でようやく私自身の考えが以下のよくな仮説にまとまってきました。

この世の中には、全体を統括する神様仏様はいないのでないか。もし仮にいたとしても極めて希薄な存在であり、全知全能にはほど遠い「ただそこに存在するだけ」のものではないか。

この世の中は現時点では決して完璧ではない。だからといってそれを嘆いてもしょうがない。みんなその中で生きていくわけだから、いまを受け入れ、より良い方向へ向かうように考えた方が賢い選択といえる。

幸いにもこの世には、「思いを実現する」という仕組みが存在するのはどうも間違いなさそうだ。思いが集まったり膨らんだりして

強くなればなるほど、それによっていろいろな「思いの実現に有利となる偶然」が引き起こされるようだ。

「思い」が前向きであれば前向きに向かう偶然が引き起こされ、後ろ向きであれば後ろ向きに向かう偶然が引き起こされるようだ。

つまり、実は私たち一人一人の心の中、いや生きているもの全てが、それぞれ独立した「思いを実現させる偶然」の発生源を持っているといえるだろう。

誰もがその発生源を持つと言うことは、誰もがこの世界を動かす主役である。大胆な言い方をすれば、実を言うと本当の神様仏様は私たち自身一人一人と言えるのではないか？

基本的にはこの世に住むほとんど大勢が「良くなりたい」という前向きの思いを持っているから、それがこの世全体が前向きな「進歩・成長」という方向に動かしていると考えられるのではないか。

標題で「私には神様仏様なんていらぬ」と大胆に書きましたが、この「神様仏様」はこの世全体を統括する存在のことを指します。

もし私たち個々それぞれが神様仏様だとすれば、全体を統括する存在など必要ないと思いませんか？

「それじゃ世の中メチャメチャになっちゃうよ」という意見もあるかも知れません。しかし、常に「思い」の集まりが大きいはうに物事が進んでいくと考えれば、そちらの方向におおよその秩序は保たれ、簡単にメチャメチャにはならないだろうと思うのです。

私はこれを「こころの万有引力」と呼んでいます。あなたはどう思いますか？

- - -

何度も申し上げますが、私はあなたの考えや宗教観を否定しようとは思いません。

それはそれでとても大切なものです。

何しろまだ本当のことは誰にも判らないのですから。それこそ事実は「神のみぞ知る」ってやつですかね。

そういった意味では、様々な宗教観が存在すると言うのは、むしろ健全なことだと思います。みんな本当の事を知りたくて、いろんな発想がベースになって宗教が出来上がっているわけだし。

ただ、「金儲け目的が中心の宗教」いわゆる「宗教屋」だけはお断り！

豪華な建物や高価な道具が必要な宗教なんて明らかにおかしいし、特定の食品や薬を売りつけるのも考えもの。やたらと制約が多いのも「人間らしさ」を奪うような気がするし。

ましてや他の宗教や考え方を否定するとか。ずるい行いや犯罪を犯すなんてなんでもってのほか！

仮に本当に神様仏様がいるんなら、そんな「狭い視野・小さな事」にこだわるはず無いですもの。

くれぐれも「宗教屋」にだけは皆さんもお近づきになりませんように。

【雑談】大きくなったら何になる？

とても感動したお話を一つ。

ある保育園で、「おおきくなったら、なにになりたいですか」という質問の回答を紙にかかせたんだそうなの。

「サッカーせんしゅ」「かんごしさん」「れんじゃー」「りきゅあ」など、その世代の幼児が思いつく回答は、皆さんもおおよそ想像できるでしょう。

これは実話です。

ある幼児は、その設問に対して、こう回答していたそうです。

「にら」

すばらしい。

「りんご」「ぶどう」「みかん」とかの果物ではなく、「にら」野菜だし、しかも食べると微妙に臭うし（笑）。

きつとこの子は将来、大物になるでしょう。

頑張らなくていい 出来る限りのことをすればいい

「がんばれよ！」

「頑張つてねー」

「頑張らなきゃ」

「あたし、頑張るから。」

「君には頑張ってもらわないとな」

「おまえが頑張らなくってどうするー！」

「あなたがもうちょっと頑張っていればこんな事にならなかったの
にねえ」

普段何気なく使われる「頑張れ」。

あなたは「頑張れ」という言葉にどんな印象を持ちますか？

相手や自分に対して、やる気を起こさせ、きっかけを与える、励
ましの言葉。

ああ、なんと美しいことでしょう、これだけで済むのなら。

しかし「頑張れ」という言葉には、ウラがあります。

プレッシャー、抑圧、拘束、強迫、誇示…。

こころの弱い人間を苦しめようと思うなら、この程度の表現でも
十分ダメージを与えることが可能ではないかと私は思うのです。

目に見えないトゲを背後からチクチク刺されるような「頑張れ」
という言葉、そしてその言葉の主のために自分のこころをすり減ら
してきた私。物心ついたころから「頑張れ」という言葉で私は強迫
され、その実現を要求されてきたのです。そして私はその見えな
いトゲの正体に気づくのに途方もない年月を要してしまつたのです。
実はそれほど気にする必要なんてなくって、言う方は何となく言い
やすい励ましの言葉として惰性的に使っているだけなんだって、気

づいたら馬鹿らしくなっちゃって。

こころのしつかりした人なら、これほど簡単で当たり障りのなさ
そんな言葉で人の心を追いつめることが出来るなんて、「そんな
馬鹿な！」と思われる方も多いでしょうね。でも受け止める人のこ
ころは十人十色。見えないトゲに怯える人が、世の中には少なから
ずいるんです。

だから私は「頑張れ」という言葉が、好きな言葉でなくなりまし
た。

他人から言われることに対しては、私自身ようやく適切に解釈す
ることが出来るようになりましたが、自分から言うのはなるべく避
けるようにしています。そして「頑張れ」という代わりの言葉とし
て、「出来る限りのことをしよう」という言葉を使うようにしてい
ます。出来る限りのことをすればいいんだから、無理はしなくても
いいんです。

もしあなたが誰かからの「頑張れ」という言葉に苦痛を感じてい
るのなら、それを「出来る限りのことをしてくれ」と翻訳してみ
はどうでしょう？ ちょっとは気が楽になりませんか？

誰だって出来ることには限界があります。しかもその差もみんな
まちまちなんだから、無理して背伸びする必要はないんです。出来
ないものを求める事が無駄であって、そんなことを求める人が間違
っているんです。

ありのままの自分で、背伸びをしないで、出来る限りの事をしま
しょう。

出来る限りのことをしても出来なかったのなら、それはどうしよ
うもないんです。あなたは前向きに最善を尽くしたんでしょ、それ
ならあなたに罪はないのです。

大事なのは、限界以上どうあがいても出来ないと気づいたら、出来る限り早く、きっぱりと「出来ない」って宣言して助けを求めればいいってこと。

それは甘えじゃないし、間違いじゃないし、犯罪でもないし、恥ずかしいことでもないし、軽蔑されることでもないし、逃げることもないし、カッコ悪いことでもないんです。

宣言するのが早ければ早いほど、打開策は見つけやすいのです。人は助け合って生きるもの、それが当たり前なんです。

何事も最初からあきらめちゃいけないけど、周囲に多大な負担・迷惑をかけずに楽が出来るのなら、そんな楽はいくらしても構わないはずですよ。

お願いだから、お願いだから、自分一人ですべてを抱え込まないで！きつと誰かがあなたの力になるはずなんだから。

さあ、あなたも、私も、「出来る限り」で生きていきましょう。それでいいんじゃないですか？

落ち込む事たくさんあるよね

生きて行く中では、つらい事やよくない事がいくらでも降りかかってくる。

その度に泣き叫びたくなる事なんて、いくらでもあるもの。

わずか一日の中でも指折り数えて両手で足りなくなる事などざらだと思えますよ。

がっかりする、落ち込む、凹む、鬱になる、自殺したくなる…程度の差こそあれ、あるでしょ？

私に限らず、皆さんにだって。

ちなみに私、今すごく凹んでいます。

ちよつとがっかりした事がいくつもいくつもあつてね。

罪悪感もたつぷり。自分でも自分の馬鹿さ加減が嫌になってしまっていますよ。

でもね、やっぱりそれでも生きていくしかないんですよ。

乗り越えていくしかないんですよ。

乗り越えられなかったら、問題を棚に上げたって、逃げ道作っていいんですよ。忘れちゃったっていいんですよ。

だって人間誰だって完璧じゃないんだもの！

たとえ汚い生き方であろうと、生き続けていくしかないわけですよ。汚れていない人間なんてどこにいますか？ 生まれたての赤ん坊でさえ最初には必ず身体を洗わなきゃいけないでしょ？

難問だつてうまくいきや時間が解決してくれる場合もある。誰かが解決してくれる場合もある。ひよんな事から自分で打開策を見つけ出せる場合だってあるんです。

前に進めば必ず結果はゼロやマイナスにはならない。ごくごくごくくわすかでもプラスになっていくんです！

悲しいなら泣きなさい。寂しいなら「寂しい」とわめきなさい。それであなたの心の傷が癒されるのなら、その行為に間違いはないのです。

そのうちもつと良い解決が見つかるかもしれません。

そのためには、他の人の力を借りなさい。他の人に頼りなさい。

他の人の知恵を使いなさい。

今よりも良くなる未来は、あなたのほんの先に待っているのですから。

不安感に起因する依存

不安だからこそ何かに依存しようとする。

そして自分の存在場所を確認しようとする。

それは決して悪いことではないのだけれど、過度な依存は自分自身や依存相手に様々な不利益をもたらすことになる。

何かに依存していなくても、自分の存在感がきちんと確立しているのが一番望ましい。

ただ、中にはそのような状態に至らない人も相当数いるわけで、おそらく今の私自身もその相当数の一員なのでないかと思う。

実は今日一日、いろいろな事を頭の中で思い巡らせて行く中で、ふと自分自身のことを何度か冷静に見つめ直し、上記のような考えが出てきたのです。

正直なところ、私自身、「常に自分自身が間違った思考・行動をしている」という先入観というか恐怖感がある（これはA.Cアタルトチルドレンの思考パターンの特徴のひとつであるという話を本か何かで知った覚えがあります。うる覚えなので正確ではありませんが）ので、こうした「自己否定から始まる自分自身の再評価」を時々行うことがあるのです。

おそらくこうした思考活動も、背負ってきた人生経験などに起因する致し方ない部分なのでしょうね。もちろん「自分を自己否定したところから思考を始める」事は、誰にとっても決して面白いものではありません。でもそうしなければ自分自身の精神安定を保てないのですから、悲しいことですが、仕方ありません。これが無ければ、もっと楽に生きて行けることは私自身も百も承知はしていません。

でもこうした「フィードバック」は「視点を変えた立場で自分自身の思考や行動を見直す」という意味では意義のあることだと思っ

ていますし、最近では自分でもこのことを前向きに捉えることができるようになっていきます。「一つの事にこだわらない」「他人の立場になって物事を考える」というのはとても大切なことだとも思いますし。

私自身の中で、様々な迷い・多くの不安があり、変化や刺激に飢えている事は自分でも嫌と言うほど認識知っています。ところが、そんな中でそれらを打開する突破口が見えてこないのもまた事実。ドウシタライイノカ、ワカラナイ。

ひよっとすると突破口は、今まで自分が想像もしなかったところにあるのかもしれない。

しばらくは、その突破口探しが続きそうです。

甘えについて考える

許されるべき甘えがある。

人は誰もが、甘えを許される事で自我を成長させる事ができる。

逆に、一定量の甘えを享受できなければ、自我の成長は未熟なままになってしまう。

子供の頃十分に甘える自由を享受できなかった人間は、自我が中途半端な状態で大人になってしまう。本当は甘えなければいけないのに、その権利を奪われたままで大人になってしまう。

その自我を本物にするためには、大人になってからでも甘える事が必要になる。でも彼らはなかなかそれを求めようとはしない。なぜなら、子供の頃甘える事を抑圧されてきたから、「甘える事は悪い事」という先入観にとらわれてしまっているのだ。

そして困った事に、大人の社会では一般的に、大人の甘えは許される事が少ない。つまり甘える事が既に許されなくなっているのだ。だから子供の頃甘えを享受できなかった子供の苦しみは、ずっとずっと長く尾を引いてしまう事になる。なんて不条理で不平等なんだろう。

今の社会は、子供を十分に甘やかす事が容易に出来る状態にあるのだろうか？

あまりにも社会の風潮が「大人の都合」中心になりすぎているのではないだろうか？

大人には子供を一定量甘やかす義務がある、そして子供には甘える権利がある。私はそう言いたい。

子供の甘えをいさめるのは、その後の話だ。徐々に乳離れならぬ「甘え離れ」をさせていく事により、それが健全な自我の確立につながる……そう私は考えている。

【メッセージ】この作品を読む「あなた」へ

私は多分あなたを詳しくは知らないのです。

でもあなたは時々私のそばに寄り添ってくれますね。

こうして私とあなたが接点を持つようになったのも何かの縁なのでしょうね。私は喜んであなたのそばにそっとたたずむとしましう。

時々私は、こうしてあなたに声を掛けることがあるとは思いますが、あなたからの声を私が期待しているわけではないのです。もちろんあなたからの声が届くと私はうれしく思う事でしょう。でも私は、「それを強く望んではいけない」と言う事も理解しているつもりです。なぜなら、それを私が強く望んでしまおうと言う事は、私の希望をあなたに押し付けて苦しめてしまう事にもなるからです。そのつらさを嫌と言うほど知っているからこそ、私はあなたの意志を最大限に尊重したいと心から思うのです。

あなたは今まで、さぞつらい身体や心の痛みに苦しんで生きてこられたのでしょうかね。

その思いは私の想像の域を超えるほど苦渋に満ちたものだったのでしょうか。よく今まで生きて下さいましたね。そんなあなたに、私は敬意を込めて賞賛の拍手を送りたいと思います。

私はあなたを心の底から信じたいと思います。あなたがこれまで重ねてきたつらい思いが深ければ深いほど、「あなたを信じたい」と言う私の思いは強くなってしまうのです。そんな私を世間は「大馬鹿者」と笑うかも知れませんが、それでもいいのです。

私にできる事はほんのささやかな事柄でしかありませんが、あなたが抱える痛みをほんの少しでも和らげるささやかな味方になる事

ができれば……とも思っています。

あなたが私のそばに来て下さったときは、私は静かにあなたのそばに寄り添うとしましょう。そしてあなたが望んで、私に声を掛けてくださった時には、私はあなたにやさしく声を掛けることとしましょう。

あなたには、全てが許されているのです。

どうかその事だけはお忘れなきように。

-
-
-

このメッセージは、この作品をご覧頂いた皆様への、私からのメッセージとして書かせていただきました。もちろん「これは私宛へのメッセージ！」と思われた方は、自由にそのように解釈していただいてかまいません。むしろ、いかようにも解釈できるように書かせて頂いておりますので。

いじめと戦争

以前、私のブログを読んだ方から、匿名による以下のメッセージが寄せられた事がありました。

- - -
- 友達いじめで自殺した。報復あるのみ。木っ端微塵。。。。。
- 大人は戦争で人を殺しているのに、子どもはやってはいけないのか
- - -

私はそのメッセージに対して、公開コメントとして返事を書かせていただきました。それが今回の内容「いじめと戦争」についてのものです。

いかなる理由があろうと、いじめは人道に反する行為であり、許されるべき事ではありません。

また同様に、いかなる理由があろうと、戦争は人道に反する行為であり、許されるべき事ではありません。

いじめも戦争も、他人を心理的もしくは物理的に傷つける行為であり、れっきとした犯罪です。

大人であろうと、子供であろうと、人を殺すことは絶対にやってはなりません。

報復は報復しかもたらしません。報復の応酬は、お互いに不幸を助長するだけであり、決して根本的な解決にはならないのです。

戦争もいじめも、相手との価値観の相違を認められず、相手を自分の支配下におこうとするから起こること。

なぜあなたたちは価値観の相違を認めないのですか？

なぜあなたたちは相手を支配しようとするのですか？

なぜあなたたちは共存の道を歩むことができないのですか？

いじめも戦争も、明らかに犯罪なのに、その行為が明快に裁かれずに放置されるケースは明らかに存在します。

それがこの社会におけるもつとも深刻な問題！

自殺はいじめの根本解決にはならないのです。相手に「いじめが犯罪であることを理解させる」には、あまりにもリスクが大きすぎますし、効果も決して高いとは言えません。いじめのターゲットが変わるだけでは、何も意味がないのです。

自爆テロも戦争の根本解決にはならないのです。相手に「戦争が犯罪であることを理解させる」にはあまりにもリスクが大きすぎます。効果も決して高いとは言えません。攻撃のターゲットが変わるだけでは、何も意味がありません。

本当に大切なのは、「相手との対話」「相手との価値の相違を認め許すこと」「相手と対等な立場で接すること」。

敵意は敵意を生むだけ。それを打開するには「笑顔」が必要なのです。

自分の命や心を粗末にしないでください。

相手の命や心を粗末にしないでください。

自分の過ちに気づいたら、自分のプライドを捨てて相手に謝ってください。

自分の行っている行為を「100%正しいこと」と思わないでください。

時々自分の行為を冷静かつ公平な立場で見直してください。

100%完璧に誤りのない人間なんてどこにもいないのだから…。

自分に足りないものが多すぎて（前書き）

今回は、私自身も酷く悩む事があるという一面を皆様に赤裸々にご紹介するものです。私とて悩める一人の人間。偉そうな事を言いながらも、こんな風に普段は悩んでいるのです。

自分に足りないものが多すぎて

休日返上で仕事をして、その直後に体調壊して仕事休んで……。

今回いろいろと考えさせられる事が多かった。

私には足りないものが多すぎる。そんな事を痛感させられた。

そして、ついに恐れていた限界点が近づいてきた事も……。

もう逃げられない、甘えは許されない。

このまま逃げ続けたら、多分自分自身がダメになってしまう。

当たり前のような事が当たり前のようにならない自分が今ここに
いる。

頭では訳っている事もあるが、いざ踏む出そうとすると足がすく
んで動かない。

何でいつもこうなるの……。

何でいつもこうなるの……。

何で……。何で……。

焦りと困惑と不安と恐怖……。

それを乗り越える勇気が欲しい。

私は他人を叱ることが出来ない。

叱るためには、自分がしっかりとした信念を持っていなければな
らない。

しかし私の場合、時々その信念が、まるで霧がかかったようにか
き消されてしまう事がある。ホワイトアウトだ。正しい事と間違っ
ている事の判断能力が消えてしまい、ただただ真っ白になって何も
出来なくなる一瞬があるのだ。そうなってしまった場合、それを取
り戻すには少なくとも一分、長いときには五分以上は必要。

それ以外にも叱れない要因はある。それは私自身の許容範囲の異

常な広さだ。これはある意味私自身の才能でもあるのだが、これは諸刃の剣でもある。本来社会的常識で許されない事でも許せてしまう自分がいる。悪く言えば無神経でちゃらんぽらん。

私は以前と比べれば他人と接する事に恐怖心を抱く回数は圧倒的に減ってきた。

しかしそれが皆無になっただけではない。

時々それが現れて、私の足をすくませる事がある。

たとえそれが親しい仲の人であってもだ。

一人でいると安心するが、他の誰かがいるときは落ち着かない。

時々どう振舞っていい皮から無くなってしまうことがある。

おそらく過去に健全な人間関係を十分体験する事が出来なかった為だと思う。「人間関係は怖いもの」という恐怖を完全にぬぐいきれていないのだ。

こんな程度じゃまだまだ足りない。

他にもまだまだいっぱいありすぎて…

胃がキリキリ痛い……。

信頼されていないという事

信頼されていないという事に気づかされると、本当に心が痛む。私自身の場合、その痛みは外には向かない。必ず自分に向かう。なぜなら、多少の心当たりがあるからだ。かといって、私自身その人からの信頼をかき消そうと行動していたわけではない。むしろ信頼を維持しようとする努力はしてきたほうだ。しかしそれでも、その努力が報われないというのはとても悲しい事だし、寂しいことでもある。

「信頼されないほうが悪いのか」といえば、一概にそうも言い切れない部分もある。相手が強い先入観屋偏見を抱いていたりすると、往々にしてそれが優先されてしまう事がある。それに、こちらの「信頼されようとする努力のアピール」が足りない場合や、逆に相手がそれに気づくタイミングに恵まれないと、そうなってしまいう事もある。

だから「どっちもどっち」な場合も結構あるのだと思う。

私は、「疑念」よりも「信頼」を優先して生きたいと思う。性善説を信じたいと思う。

余計な先入観を持たず、公平な視点で物事を捉えたいと思う。そんな人間に、私はなりたい。

「死にたい」発言は生への執着の証

彼女と知り合ったのは十年ほど前、とあるファンタジー小説のファンサイトでの事でした。チャットや掲示板で他の皆さんを交えながら世代を超えて気軽に語り合ったものでした。そんな日々は約一年半ほど続いたでしょうか。時が建つにつれて、次第に疎遠になっていきました。

しかしごくまれに届く、彼女から私宛への悩み相談のメールや電話に対しては、私自身の経験に基づいた話をさせて頂きました。これまで私自身が学んだり経験してきた事の中から、「少しでも楽に生きていくためのコツ」などを彼女には伝えていくように心がけていたのです。

何年も音沙汰が無く、突然彼女から連絡をよこしたのは、二〇〇九年二月頃だったと思います。聞けば、彼女も精神的に大きな問題を抱えてしまったとのこと。そして桜の季節、私は彼女を放置することができず、遠く離れた彼女の居住地まで出向くことにしたのです。

初対面だった彼女は、可憐でもあり、そして悲壮でもありました。知り合った当初から鋭い感性を持ち合わせていた彼女故に、その心が負った傷はあまりにも深く、私は真っ赤な血で染まった彼女の腕をぎゅっと押さえながら、彼女を暖かく強く抱きしめるしかなかったのです。

そして、親子の年齢差にも近い私と彼女との間で、心の交流は、近づいたり離れたたり、寄せては返す波のように続いていきました。

ところが、とある知らせが私の身を凍らせることになりました。

再び連絡をよこしてから一年程経過した二〇一〇年二月二三日、あの彼女が、ビルの屋上から、天国へと旅立っていったというので

す。

二六日、私は彼女の棺のそばに立っていました。

私は彼女の本心を知っていました。

それまで彼女は『死にたい』という言葉は何度も繰り返し、また問題行動もいくつか起こしてきました。

それらは、一見すれば自らを死に追いやる行為だったかもしれない。しかし、その背景や行動の深層心理を探っていくと。そのベクトルは全く正反対の『生きたい』という方向に全て向いていたのです。彼女は本当は『生きたかった』はずなのです。

私は思うのです。おそらく『死にたい』という言葉が頻繁に口にする人間ほど、実は「生きる」ことをもの凄く真剣に考えていて、なおかつその深層心理は常に『生き延びたい』という生命本能由来の感情を鮮明に出している……と。

そういった人たちは、ある意味『生きることに対する理想』がかなり崇高であるとも言えるでしょう。しかしそれなのに現実の自身を冷静に分析した上において激しいギャップがあることを自覚し、その結果が悲観的感情となって『死にたい』という口から出る言葉に現れてしまうのです。

確かに今回彼女が大きな過ちを犯してしまったのは事実かも知れませんが、でも、彼女の深層の本心は『生き延びたい』という明確な想いがあったということ、彼女の名誉のためにあえて申させて頂きます。

生き延びることは正直きれいな事では済まされません。かなり泥臭いものだと思います。

人それぞれ背負う過去・環境・しがらみ・などなど色々あるでしょう。でも、それをいつまでも引きずり続けたところで、自分も周

困も誰もハッピーにはなれないと私は思うのです。

大事なのは、「未来をどうしていくか」を考えて、行動に移していくことだと私は思うのです。

皆さんも、生き続けて下さい。過去にとらわれず、「これからどうしたいか」という未来だけを見つめて走り続けて下さい。

私は、この気づきを与えてくれた彼女に、心から感謝の意を述べたいと思います。

これ以上の悲劇を繰り返させないために、私はできる限りの事をしたいと思っています。

【メッセージ】天使はいつもそばにいる

まずこれだけは自覚して。

今あなたが進んでいる道は決して間違っではないの。

今あなたはとて多くの困難に直面しているわよね。

あなたは悩んでいる。困っている。そして自分自身をかなり嫌っている。

でも幸いにも自分を完全拒否するまでには至っていないわよね。あなたの中に『前向きになろうと言う気持ち』『いつか状況は好転するだろうと言う予感』があるから。

それでいいの。もうすぐトンネルを抜ける事ができるはずよ。

……怖いね。恐れているのね。不安でいっぱいなのね。

これから起きようとしている事が予想できるから、それにあなたは強い恐怖感を感じているのね。

素直になるのよ。自分を偽りで飾ろうとしちゃだめよ。

いい事を教えてあげるわね。

あなたには『未来を変える力』があるのよ。それも『自分の思い通りに未来を変える力』なの。それはもちろんあなただけが備えているものではなく、この世で生きている人全てが持っている力なの。素直な心で、できる限りの事を幅広く取り組めば、未来はいくらでもあなたの思い通りに変えていく事ができるの。

あなたは誰かを恐れているのね？

でもその恐れの本原因は何？

『傷つけられるのが怖い』の？ でもそれって、本当に恐れるべき事なのかしら？

その『傷つけられる』モノの中に、あなた自身の『甘え』ってないのかしら？

『甘え』が全て悪とは言わないわ。だって人は誰しも『ある程度の甘え』を体感しないと、成長のステップを歩む事って難しいですよ。つまり『必要な甘え』は許されるの。でもいつかは『ひとり立ち』が必要になるの。あなたはそろそろ『ひとり立ち』の時期にさしかかっているんじゃないかしら？

更なる成長を遂げるには『戦う』事も必要なの。それは『試練』とも言うわ。でもそれに『完全勝利する』必要はないの、何十%の勝利でもいいし、完敗でもいいの。でもそれは決して無駄になる事はないし、最終的には『高い率での勝利』につながっていくの。気張る必要はないわ。落ち着いて、冷静に、素直に、真剣に、戦って御覧なさい。

必ず道は開けるはずよ。

あたしはいつも、あなたのそばに居るからね。

「祈り」の力は実在する？

まず始めにおことわりしておきますが、今回の話題は「宗教とは無関係」です。

人間の根源にある「思い」の具現化に関する、わりと真面目な考察です。

「祈り」という言葉は、とかく宗教と密接に結びつけられてしまいがちです。

しかしこれを別の言葉に言い換えると「思念を具現化させるための意識集中」とも言えるわけで、宗教色は皆無になります。え、オカルトっぽい？ まあそこはあまり先入観を持たずに話を捉えて下さいな。私自身もできるだけ科学的見地からこれを捉えようとしているんで。

この「祈り」については、以前から私自身興味を抱いていたのです。

宗教的なスタイルとは一切無関係で、「誰かのことを想って祈ること」には何らかの好ましい精神的・肉体的作用が生まれるのではないかと、明確な根拠はないものの様々な方の体験談を伺う限りでは、そう思うのです。また私自身が実際に体感した事もあります。

「祈り」のスタイルはどんな形でも良くて、自分で勝手に思いついたスタイルでもいいみたいです。「祈り」によって引き起こされる様々な作用は、おそらく即効性はほとんどなくて、じわりじわりと効果を現すものみたいですね。で、「自分自身の願いをかなえる為の祈り」って効果が薄いみたいで、逆に「他人のために祈る」事が自分自身の精神や肉体に良い作用を与えるケースが多いみたいです。

事実として、私の身内の中で、不治の病が治ったという人が実在します。冷静に科学的見地で考えれば、医療行為と免疫作用が成したものと言えるでしょう。しかし、特に疾病治癒に大きな役割を果たす免疫作用については、まだ科学的にもその全貌が明らかになつたわけではなく、しかも免疫機能と人間のメンタル面との間に少なからずとも相関関係がある事は昔から知られている事です。

さすがに「祈り」によつて物理・化学をねし曲げるような作用を起すことは不可能ですけど、奇跡とも思える現象や偶然がおきることはまれにあるみたいで、それらの背景にはそれなりに正しい科学的な理論（つまり「えせ科学」「にせ科学」ではない理論）で説明ができるみたいです。

この「祈り」の件については、これまでに何人もの方と議論を重ねていますが、「完全に否定するような意見」をお持ちの方とはまだ巡り会っていません。複雑な人生経験をされた方ほど、おおよそ似たような意見をお持ちのようです。

臆病者に必要なのは「失敗する勇氣」

私は臆病者だ。

生きる事にさえも恐怖を感じる事がある。

失敗するのが怖い。笑われるのが怖い。失望されるのが怖い。攻められるのが怖い。

死に対する恐怖は希薄なのに、生に対する恐怖が強いのだ。

そうだったのには理由がある。

失敗した経験を忘れる事ができなかった。失敗した数が多すぎた。失敗による屈辱をあまりにも多く味わいすぎた。たとえうまく行ったとしても評価された事が少なかった。褒められた経験が少なすぎた。

全ては過去の積み重ね。その過去が自分を縛ってきた。

しかし、「忘れること」も必要なのだ。水に流す事も必要なのだ。リセットする事も必要なのだ。

そしてこれからは「失敗する勇氣」：が必要なのだ。

新しい一步を踏み出す事は、必ず失敗が伴う。でもそれを恐れる必要はないのだ。なぜなら、「失敗するのは『当たり前』」なのだ。失敗は成功の元なのだ。失敗のない成功は、見かけだけの成功ではない。最初から何でもうまく行くはずはないのだ。失敗するから変化が必要になり、その変化が成長につながる。

頭でわかってても心と身体はなかなか簡単に動いてくれない。でも、一歩踏み出す事は必要なのだ。

それが人間にとっての進化のあのだから。

失敗する勇氣を持つとう。

武士の心を持ちたい

私は、武士の心を持ちたい

子供の頃から、何気なくそんな気持ちを持つていた。

そして、武士になりきれない弱虫の自分と向き合い、悲しい思いに打ちひしがれていた。

潔く、堂々と生きて行きたい。

人に優しく、己を律し、迷うことなく、恐れることなく、強く生きたい。

その思いは今も変わらない。

昔よりは自分も成長できたと思う。ちょっとは武士に近づけていると思う。

でも、まだ精進が足りない。迷いもするし、恐れる事も多い。

「本当はそれでも許される」事は判ってはいるのだけど、「理想に一步でも近づきたい」というという思いは忘れたくない。

本物の武士になれるのはいつの事だろうか？

でも「いつかなれる」と信じる事こそ大切なのだ。

私はいつか、本物のサムライになる。

それは遠い過去から抱き続け、今もなお揺らぐ事のない自分自身の理想像であるのだから。

いじめられっ子の強さと誇り（前書き）

私のいじめられ体験と脱出の記録を含む内容です。

いじめられっ子の強さと誇り

私は中学生の頃、いじめに遭いました。

小学校の頃もたまにターゲットになった事はありましたが、中学生の頃はそりやもう苦痛の日々でした。

腕っ節は弱いし、動作は遅いし、人見知りするし、はっきりものが言えないし、頭の回転は悪いし、抜けてるところがあるし、デブだったし、頭にハゲがあつたし、ちよつとだらしが無いし……まあいわゆる「嫌われるタイプ」の要素はほとんど持っていましたからね。

中学に入って、悪夢が始まりました。

それこそ朝から晩まで一緒でしたから、本当に執拗にやられましたね。

ものを捨てられたり壊されたりは茶飯事、殴られる蹴られる叩かれるは学校での日々の日課。反抗もたまにはしましたよ。その代わりにその仕返しも半端じゃなかったですがね。

彼らから見れば、私は単なる「おもちゃ」でした。

もちろん悔しかったし、惨めでした。

「どうして自分はこんなに弱いのだろう」

「どうしてこんな惨めな思いをしなければならぬんだろう」

って思ったこと、しょつちゅうでした。

自殺したくなることもたくさんありました。

しようと思えばいつでも出来ました。だって失うものは自分の未来だけだし、学校にいたって家にいたって心が休まる事なんて全くなかったですもの。

でも、いじめという理由で自殺しなければならぬことが自分自身納得出来なくて、あえてしませんでした。

そりゃあね「自らの死をもつて相手に究極の復讐を与える」事も考えはしましたよ。関わった人間とその罪状を全部書き出して遺書として残すつてやり方ね。あれは強力なダメージを相手に与える事になりますよ。

でもその代わり、自分の命をも犠牲にするつて言う代償があまりにも大きすぎる。

そんなに自分で自分の事を「生きる価値がある人間」と思っていたかつて？ いいえ、価値は無に等しいとさえ思っていました。でも、だからと言って「価値のない人間がこの世に生き続けた」からと言って、自ら死を選択しなきゃならない理由にはあたらないとも思っただんです。だって、自分の目から見れば「自分と同じように価値のない人間」なんてゴロゴロいるし、みんな平気でこの世にのさばって生きている。なのに自分だけ潔くこの世から身を引く……：だなんて、あまりにも不条理じゃないですか！ そう思うと、「自殺しなければならぬ」という事に対して無性に腹が立ってきたんです。この世はもつと「弱者が報われる世の中」「真面目さが報われる世の中」「優しさが報われる世の中」になるべき。なのにあんな外道な奴らが笑つてこの世に生き延び続ける？ 冗談じゃない！ 本当に裁かれるべきなのは奴らだ！

という事で、「三年間辛抱したら楽になれるから、それまで耐えよう」と思っただのです。我慢する事には慣れていました。家庭内での自分の置かれた立場がもつと苦痛でしたから、「荷物が増えた」程度にしか感じていなかったのかも知れません。

しかし中学三年になって、イジメによって小さなケガを負ったりしているうちにだんだん「学校で殺されるんじゃないか」という恐怖を感じるようになり、私は登校拒否に陥ります。

担任教諭が慌てて家庭訪問したところで私がいじめの全貌を暴露。こちらから学校側に提示した条件は二つ「学校での命の保障をしる」

「いじめを根絶しろ」。

幸いにも担任教諭と学校側の努力によって、いじめた側のこちらへの明確な謝罪、及び学校側でのいじめ根絶と卒業までの安全保障に関する確約（守られなければ「出るところ」に出る）を得て、事態は収束に向かいます。中学三年の十一月頃だったかと思えます。

今冷静に振り返ると、私はいじめられる経験をして良かったと思っ
ています。

なぜなら、そう言う体験をすることで、「人の心の痛み」を知ること
もできましたし、物事を一歩進んだ「大人の視点」で考えるこ
とが出来るようになりました。また「暴力の愚かさ」も身に染みて
判りましたし、「弱者にも存在価値がある」ことを強く認識できる
ようになりました。もちろん試練を克服する忍耐力も養われました。
いじめられっ子は、体験したもののしか理解できない「心の強さ」
と「誇り」を得ることが出来る、私はそう思うのです。

私は、決していじめを肯定しようとは思いません。いじめは幼稚
で卑怯で愚かな、人間として最低の行為であり、どんな些細なもの
であろうと人権侵害行為及び犯罪行為に相当するものだと思ってい
ます。

人をいじめるのは視野が狭く心が弱い証拠です。単に「俺はあい
つより優れているんだ」という快感に飢えているだけ。しっかりと
した信念や自己を持っていれば、そんな快感に溺れることもないは
ず。何と哀れなことでしょう。

もしあなたが誰かをいじめているなら、すぐにいじめをやめて「
自分の心の弱さ」を自分で認め、それを相手に伝え、いじめたこと
を謝ってください。あなたが素直に心を開けば、相手もきつとあな
たのことを許して理解してくれるでしょう。ひょっとするとそれが
真の友情に発展するかも知れません。

もしあなたが誰かにいじめられているなら、いじめる相手の心の弱さを見つけて、教えてあげましょう。たぶん本当に強いのはあなたの方です。そして相手を許してあげましょう。肝心なのは「仕返しはしない」ことです。

そして自分の考えを時間をかけてでもいいから整理して、毅然とした態度で相手に伝えましょう。自信はなくてもいいんです。たぶん向こうも自分の考えに自信がなくなって、それが幼稚な行動につながっているんですから。

勿論解決には、客観的な立場で判断が出来る第三者の介入が必要な場合もあります。積極的にそういったものも利用しましょう。第三者の選定については、自分と相手と同じ立場であるなら、それより上位の立場の人間である事が望ましいです。例えば学校の生徒同士なら先生、企業だと上職の人、それ以外だと警察とか弁護士とか裁判所とか司法関係やのその他の各種公的機関に入ってもらった方がいいですね。

解決のために重要なのは「抱え込まない事」です。「ちょっと自力解決は無理かな」と感じたら、ためらわずにどんどん第三者を巻き込んで下さい。

いずれにせよ必要なのは、お互いじっくり話し合うこと。相手の気に入らないところはあるかも知れませんが、相手は相手なりにそうなってしまうた事情があるのです。それを理解し認めてあげましょう。

「十人十色」という言葉もあるとおり、人それぞれに「個性・価値観」があります。ある意味「個性・価値観の否定」が「いじめ」の主因なのです。その「個性・価値観」を認めてあげましょう。そしてその上で、明確な誤りは是正していくようにすればいいのです。

PDF小説ネット発足にあたって

PDF小説ネット（現、タテ書き小説ネット）は2007年、ルビ対応の縦書き小説をインターネット上で配布するという目的の基、小説家になるうの子サイトとして誕生しました。ケータイ小説が流行し、最近では横書きの書籍も誕生しており、既存書籍の電子出版など一部を除きインターネット関連に横書きという考えが定着しようとしています。そんな中、誰もが簡単にPDF形式の小説を作成、公開できるようにしたのがこのPDF小説ネットです。インターネット発の縦書き小説を思う存分、堪能たんのうしてください。

この小説の詳細については以下のURLをご覧ください。
<http://ncode.syosetu.com/n2222p/>

こころつたへて

2011年10月7日23時20分発行