

# 心の中にひそむ「我」<sup>が</sup>



物事が自分の思つように運ばなかったり、困難な問題に直面して心のゆとりを失ったとき、「自分は絶対に悪くない」「相手の責任だ」などと、その原因を他人や周囲に求めてしまうことがないでしょうか。

そのような一方的な思い込みは、時に人を傷つけ、周囲との人間関係をぎくしゃくさせます。

今月号では、内面を穏やかに保ち、人間関係を滑らかにするための心のあり方やたらかせ方について考えます。

## 消えた自転車

「あれ？ ない……」

風が少し冷たく感じるある秋の夕方、  
会社員の渡辺隆さん（32歳）は職場からの  
帰宅途中、最寄り駅前の自転車置き場  
で、思わず立ち尽くしました。

「おかしいな。今朝、停めたはずの自転車

がない。確かこの場所のはずだが……」

体を動かすことが好きな隆さんの愛車  
は、ヨーロッパ製のマウンテンバイク。  
ゴツゴツしたタイヤに肉厚なハンドル、  
鮮やかなブルーの車体が目印です。長年  
利用するその屋外駐輪場で、同じ車種を  
見かけたことは一度もありません。テニ  
スコート五面分はある駐輪スペースの中  
でも、いつも簡単に愛車を探し当ててこ

とができていました。けれども、今日はずんがが違います。いくら探しても見当たらないのです。自分の勘違いかと、いつもは停めない奥のほうも見回りましたが、やはり見つかりません。

「盗まれたな」

空を見上げながら、隆さんはつぶやきました。愛車を失った悔しさに加え、これから自宅まで歩かねばならないわずらわしさを思うと、ため息が出ます。

ふと駅前に目を移すと、コンビニエンスストアの前で、地べたに座りながら、大声で笑っている男子高校生の集団が目に入りました。

「どうして、おれがこんな目に……」  
込み上げる憤りを必死に抑えながら、隆さんは自宅へと足を向けました。



# 人を疑う前に



「あら、おかえりなさい」

隆さんが自宅マンションの玄関へ入ると、ドア音に気づいた妻の瞳さん（32歳）が、廊下の奥のリビングから声をかけました。隆さんは無言です。

「どうしたの？ 疲れた？」

「……自転車を盗まれたんだよ」

「えっ！ あのマウンテンバイク？」

瞳さんが驚いた顔で声を上げます。

「そうだよ、あれしかないだろう。今日はこのまま帰ってきたけど、明日にでも警察に被害届を出そうと思う。僕の感想だと、たぶん犯人は〇〇高校の悪どもさ。前からあそこの生徒は素行が悪いと思っていたんだ。今ごろどこかで乗り回しているんだろうけど。盗まれたほうの



気持ちも知らないで……」

隆さんは興奮しながらまくしたてます。

「落ち着いて。鍵はいつもどおり二つしか  
けたんでしよう？ なら、そう簡単に盗  
まれるはずはないわ。人を疑う前に、冷  
静に自分の記憶を確かめてみたら」

その言葉に反応して、隆さんがすぐさ  
ま反論します。

「言われなくても確かめたさ。記憶違い  
なんてありえない。確かに今朝置いたん  
だ」

「そう。……待つて。あなた今朝確か、  
出勤前に駅向こうのレンタルビデオ屋さ  
んに寄るからつて、少し早めに出たわよ  
ね」

それを聞くなり、隆さんは「あつ！」  
と声を上げました。いつもと違う道を自  
転車で走った記憶が、鮮やかによみが  
えってきます。

「そうだ。ビデオを返すために寄り道  
したから……。今日はいつもと反対側の  
西口の駐輪場に停めたんだ」

渦中の仕事のことを思案しながらの帰  
宅だったこともあり、普段と違う西口に  
停めたことを忘れ、いつもどおり自宅に  
近い東口の駐輪場に行ってしまったいた  
のです。記憶違いでよかったと安堵の表  
情を見せる隆さん。

「でしよう？ もう……、ほんとと人騒ひとさわが  
せなんだから。焦あせって警察に行かなくて  
よかったわ。疑うたがわれた高校生もいい迷惑めいわく  
ね」

瞳さんの言葉を聞き終わらないうち  
に、隆さんは急いで自宅を飛び出して  
きます。

「すぐ、自転車をとつてくるね」

駅前へと急ぐ道すがら、自分の言動を  
思い返しては、恥はずかしさに赤面せきめんする隆  
さん。

「やってしまったなあ。どうして、すぐ  
に違う駐輪場へ停めたことを思い出せな  
かったんだらう……。新たなトラブルに  
なる前に気づいてよかったけど、すぐ人  
のせいにして怒おこる癖くせは直さなきゃいけ  
いな」



# 「離見の見」

「七度探して人を疑え」という諺ことわざがあります。物が見当たらなくなつたとき、軽々かるがるしく周りの人を疑わず、まず自身の心あたりを何度も探すべきだという戒めいましめです。みずからの軽率けいそつさや自分を省かへりみないことに対して自戒じかいを促うながすため、先人はこの諺を言い残したのでしょう。

人は自分にトラブルが起こつた場合、自身を省かへりみることなく、まず他人や周囲にその原因を求めめる傾向があります。

また、私たちの心は強い思い込みにとらわれてしまうと、極端きょくたんに視野しやが狭せまくなつてしまうことがあります。

室町時代に能のうを大成させた世阿弥ぜあみ（二三六三〜一四四三？）が『花鏡かきよう』という書物の中に、「離見りけんの見」という言葉を残しています。

舞まいを舞まう演者えんしやの観点を「我見がけん」と言い、舞まいを見ている観客の観点を「離見」と言います。我見では、目の前や左右を見ることができませんが、自分の後ろうしろの姿すがたや演えんじている姿は見る事ができません。しかし、離見では、演者えんしやの目で見えないところまで見ることが可能です。

世阿弥は、舞うためには我見がけんだけでなく、離見りけんの見が必要であると説いています。つまり、演者えんしやは自分が見ているもの

だけでなく、観客の目を通して演じている自分の姿も見なければならぬという教えです。そうすることによって、美しい所作、芸の完成を遂げることができるといふことです。

当然、これは具体的に「見る」ことを述べているのではないでしょう。演技や



役に夢中になるだけでなく、冷静な目で自分の演技を客観的にとらえる大切さを説いたものでしょう。

この世阿弥の教えは、役者に限らず、人がより良い人生を築いていくうえで重要な教訓としても受け取れます。

とかく私たちは「我見」によって、物事を一方的に決めつけ、一面的に判断して、拙速な言動をしてしまうことがあります。

自分勝手な思い込みから誤解を生み、人間関係が悪くなれば、残念なことです。

「心」が「亡（な）くなる」と書いて「忙（いそが）しい」と読むように、心にゆとりが感じられない忙しい毎日だからこそ、立ち止まって自分を冷静に見つめたいものです。



# 心で数える「一、二、三……」

では、冷静に熟慮じゆくろできる行動を起こすためには、どうしたらよいのでしょうか。

「熟慮」という言葉の「慮」の字は、「おもんばかる」と読み、「よくよく考える、思いめぐらす」という意味があります。

字源からみた元々の意味は、「心で考えて数える」（角川書店『字源辞典』）です。

ここで、アメリカの情操教育じせうきょうで実際に使われ、効果をあげている方法をご紹介します。それは、「シックスセカンズ・ポーズ」と言われる方法です（高山直『EQこころの鍛え方』東洋経済新報社より）。

高ぶった感情を少し落ち着かせるため

には、一般に六秒の時間が必要と言われています。そのため、冷静さを失いそう

になったとき、「一、二、三、四、五、

六」と、心の中で六秒間かけて、数を数えてみるというものです。わずか六秒間ですが、このつかの間の心のゆとりが、

自分と冷静に向き合う、いわば世阿弥の言う「離見」の時間になると言えるでしょう。

責める心せを他人に向ける前に、ひと呼吸せつてみる。そして、自分を振り返る。

そうした行動が、私たちの日々の人間関係を円滑えんかつなものにしていくでしょう。

# 隆さんの心の変化

「いけない。もうこんな時間だ。行つて  
きます！」

自転車騒動そうどうから一週間ほどがたった朝、  
いつものように隆さんは、朝食もそこそ  
こに自転車にまたがり、急いで家を飛び  
出しました。

慌あわただしい毎日が続く隆さんですが、  
心を落ち着かせ軽率な言動をとらないよ  
うに努めています。

「今日も穏やかな心でがんばろう」と自  
分に言い聞かせながら自転車を走らせる  
隆さんの前に、突然、一台の自転車が横  
の路地からかなりのスピードで向かつて



きました。

「危ない！」

隆さんがとつさにハンドルを左に切ったおかげで、あやうく衝突は免れました。相手も急ブレーキをかけてその場に止まりました。自転車に乗るネクタイ姿の若い男性を見て、隆さんは「なんて無茶な運転をするんだ」という相手への憤りの気持ちがわき上がりました。

男性を怒鳴りつけようとした瞬間、隆さんの脳裏に「今日も穏やかに」という言葉が浮かび、少しの間が生まれると、次のようなことを思いました。

「飛び出してきたこの人も、ぼくと同じように出社を急いでいたのかもしれない。考えてみれば、ぼくも急ぐあまりスピードを出し過ぎていた。もう少しゆと



りを持つて安全に止まれる速度で、走っていれば、こんな危ない目にも遭わなかっただろう。ぼくにも非がある」

そう思った隆さんは、男性に穏やかに声をかけました。

「大丈夫でしたか。先を急ぐあまり、スピードを出し過ぎてしまつて、ごめんな



さい」

すると相手の男性もこう言ったのでした。

「いえ、いえ。悪いのは横から飛び出した私のほうです。今朝は少し朝寝坊してしまい、いつも乗る電車に間に合わないと思つて、つい無茶な走り方を……。どうもすみませんでした。けがはありませんでしたか？」

相手から丁寧<sup>ていねい</sup>に頭を下げられ、隆さんは驚くとともに、心の中がスーッと爽<sup>さわ</sup>やかな気分になるのを感じました。

一足先に駅に向かう男性の後ろ姿を眺<sup>なが</sup>めながら、隆さんは事故にならずによかったと胸をなでおろすとともに、穏やかな心で人に接する大切さを学んだのでした。

# 心の中の「我」を浄化する

私たちの普段の生活の場である、職場や学校、地域社会の場面を思い浮かべてみましょう。自分中心の思いから、何事も原因を自分以外に求めて他人を責める人は、えてして人間関係もぎくしゃくして、やがて孤立してしまうものです。

一方、何事かが起きたときに、まず相手や周囲を慮った言動ができる人は、良質な人間関係を築き、多くの人望を集めて、喜びあふれる人生を送ります。

両者の差を分けるのは、言うまでもなく「心づかい」の違いです。

人間関係のトラブルの原因の多くは、自分中心の心から生まれる私たちの言動にあります。その心は「我」あるいは「利己心」とも言われます。

江戸時代後期、疲弊した農村を数多く復興させた農政家・思想家である二宮尊徳（二七八七〜一八五六）はこう述べています。

「人間のする事が行き詰ったり失敗したりするのは、ことごとく『我』によって起る。『我』を去ればすらすらと行く。たとえば大風が高い木に突き当たれば怒号を発するが、高い木を取り去れば静かに

なるようなものである」(二円融合会『二宮

先生語録(下)』)

私たちは日々、職場や家庭の中で自分の義務や責任を果たし、目的に向かって努力をしています。しかし、その努力の過程で、「自分こそが正しい」という過度のこだわり、つまり「我」が、物事を見る視野を狭くし、正しい判断を下すことを難しくしています。その結果、相手を責めたり、不平不満を訴えて憤慨したりして、人間関係を損なってしまうことになります。

自分こそが正しいという「我」は、知らず知らずのうちに私たちの心の中に忍び込んできます。しかし、物事が思うように運ばなかったり、思わぬ障害に出会ったときこそ、その原因が自分の心の

中にひそむ「我」にあるのではないかと、反省してみることが大切です。そして、穏やかな心で相手を慮る心、相手の立場に立った思いやりの心を少しずつもたらかせることができれば、自分中心の「我」の心が少しずつ浄化され、弱まっていきます。

それはちょうど、コップの中の濁った水にきれいな水を少しずつ注ぐようなものです。すぐにコップの中の水はきれいになりませんが、少しずつでも長く続けると、必ず水は澄んだきれいな水になります。心もこれと同じです。

心の通い合う豊かな社会を築くために、私たち一人ひとりには自分の心にひそむ「我」に気づき、心の中を穏やかで温かい心に変えていきたいものです。

