

2000年の本。

たとえばあなたが仕事上で悩んでいるとします。そこでその糸口を見つけるため、本屋さんに行ったとします。その解決のための本は山ほどあります。そしてそれを全部読んだとします。さてその結果、あなたの悩みは消えるでしょうか。

そうなのです。その中にどんな答えが書いてあるにせよ、**単なる物知りのための勉強では何の解決にもなりません。何か一つでも具体的に実行する以外、何の解決にもなりません。**沢山の本を読むのもいい。いろんなアドバイスを受けるのもいい。とにもかくにも、その後で何か一つ自らが動くということが大切なことなのです。具体的に一步踏み出すこと、つまり“まず動く”こと、これが解決の道なのです。

心の持ち方で見る世界が変わります。人生が変わります。何もしないで答えだけほしい、ではいけないのです。まずあなたの心の持ち方、物の見方を変えてみて下さい。大事なところはそこからなのです。それをどう行動に結びつけ、どう習慣づけるかということなのです。

今すぐ答え、ではなく、その解決に向けて具体的にどう行動するかということの方がより大切であるということです。

今まで述べてきたことをまとめてみます。

- ・あせってはならない……昨日と今日の差はほんのわずかしかないが、一年も三年もたったら大きな差となる。
- ・必ずあなたは変わる……人間は常に向上したい。
- ・道はある……これしかないと思わない。解決の道は必ずある。道は目標につながっている。
- ・気がついた時に始める……明日からやります、という人は明日もしない。
- ・信念、夢、目標を持つ……継続する力となる。達成した時の喜びは次の挑戦のエネルギーとなる。
- ・夢はいつか実現する……一日の積み重ねが大きな力となる。
- ・人の真似をする……積極的な人、元気な人、自分に欠けているものを持っている人などの真似をしてみる。
- ・あなた自身がやる……主役はあなた。アドバイス、ヒント、ノウハウを生かすのはあなた。

あとは具体的に実行してみることです。

外的な状況が変化する。→動揺する。→悩む→心の解決には心の持ち方、考え方を変えるしかない。→見方、考え方が変わる→行動が変わる

自分は弱気だからもうダメ、と言ってしまった方が自分にとって楽なわけです。弱気の人には口では強くなりたいたいと言いながら、そのための動きを何もしません。したがって、ますます弱気になってしまいます。これ

も、私は弱気だと言ってみても何の解決にもならないわけです。

今ある自分の性格、姿、環境をそのまま認めてしまう。認めるということは、とらわれない、それに心が引っ張られない、ということです。

ノイローゼの治療は、考える暇なく体を動かすこと。不安に心がとらわれないようにするため。

あるとき中学生にこんな実験をしました。

「一〇パーセントの食塩水二〇〇グラムと五パーセントの食塩水一五〇グラムがあります。それを混ぜたら何パーセントの食塩水になるでしょう」

という問題があります。それを日を変えて、①数学の問題として出題、②理科の問題として出題したのです。出す方とすれば、同じ問題ですから数学として出題しようが理科で出題しようが問題を解く力さえあればできる問題だと思うわけです。

ところが生徒によって**同じ問題でありながら、数学の嫌いな子は数学で出題した時はできないし、理科の嫌いな子は理科として出題した時はできない**わけです。大人の考えからすれば、同じ問題じゃないか、なんでできないのか、と言ってしまいたくなりますが、現実にかかることなのです。

これは問題を解く以前に私は嫌いだ、という意識が働き、**嫌いなものへは挑戦したくない、という心理が強く働いている**わけです。だから挑戦する前からできないことになるのです。

アメリカ第十六代大統領リンカーンは、三人の息子を亡くしています。四歳、十一歳、十八歳という若さで亡くしたのです。その悲しみから立ち上がることをリンカーンは次のように言っています。

「私たちが住んでいるこの悲しみに満ちた世界にあっては、**悲しまない人など一人もいません**。悲しい時には胸が張り裂けそうな苦しみを味わいます。その苦しみは時を待たねば完全に消え去りません。やがていつの日か、心の晴れる時が来ようとは、今は夢にも思えないことでしょう。けれどもそれは思い違いというものです。あなたはきっと幸せになれる。この確かな真実がおわかりになれば、今の惨めな気持ちが少しは和らぐはずです。私は自分自身の体験から申しているのです」と。

聖路加看護大学学長・日野原重明先生は、一九八八年四月号の『致如』に日航ジャンボ機の墜落事故で亡くなった河口博さんを例にとり、日々の生活の大切さを語っておられます。

「日航ジャンボ機の墜落事故で亡くなった河口博さんのことが思い出されます。この事故のことを皆さんは、まだ生々しく記憶されているでしょうが、何人かの方が墜落するまでに走り書きを残されていました。そのお一人が、当時五十二歳の河口博さんです。

河口さんは、離陸後、間もなく飛んでいるコースがおかしいと直感されたようです。

『もう飛行機には乗りたくない。どうか神様、助けて下さい』

という走り書きがされ、次いで、

『きのう、みんなと食事したのが最後とは』と万事休すという気持ちが率直に述べられています。次に、

『何か機内で爆発したような形で煙が出て降下しだした。どこへどうなるのか。津慶しっかり頼んだぞ。ママ、こんなことになるとは残念だ。さようなら。子供たちのことをよろしく頼む。今六時半だ。飛行機はまわりながら急速に降下中だ』

狼狽する気持ちをぐっと抑えながら、このメモを走り書きされている光景が目には浮かびます。ところが、驚くべきことに、このメモの最後には、

『本当に今までは幸せな人生だったと感謝している』

との言葉で終わっているのです。人生にピリオドを打った別れの言葉がこれなのです。この走り書きは、強烈なインパクトで、ご家族や友人たちの胸の中に刻み込まれたことでしょう。

しかも、死を目前にした強烈なストレスの中で、最後に『幸せな人生だったと感謝している』などとは、努力では書けません。本当の気持ちだということでしょう。

人生の豊かさは心の満足ということなのです。満足度が豊かさの尺度です。

遊びというのは一時は楽しく感じますが、それのみではあきてしまいます。

人間はいかに劣悪な環境であろうとも、**明確な生きる目標**を持ってさえいれば、それを乗り越えることができます。そんなすごい実例をお話ししてみましょ。このお話は、人として非常に大切なことを私たちに教えてくれています。

それは第二次世界大戦時、ナチスの強制収容所に囚われていたビタトル・E・フランクル博士の話です。

フランクル博士はウィーンで精神科医をしていましたが、戦争の間、アウシュビッツやダッハウのような死の強制収容所で恐ろしい三年間を過ごしました。そしてその経験をもとに、人間の「生きる意味の追求」について結論を出しました。文字通り、家族、職業、財産、衣服、健康、威厳などすべてをはぎ取られ、死の恐怖を目の前にした自分自身と仲間たちを観察しながらの結論です。人間の生にとって何が大切か。極限状態において、生き残る人と死に至る人とどこが違うのか。どこに差があるのか。真剣に観察したわけ。そこで博士は生きるのに目標がいかに重大な役割を持っているかを確認することができたというわけです。

たとえばフロイトの教えによりますと、人間というものは健康な状況であれば外観も態度も一人一人異なりますが、食物を与えないでおくと、人間の本質である「動物的」本能の水準に近づくとともに、その行動は一様化するということです。すなわち極限になれば人間は「動物」化してしまい、一人一人の生き方に差はなくなるというわけです。

しかしフランクル博士は、このフロイトの教えとは全く違うことを言明しています。「私たちは強制収容所でフロイトが言うのと全く逆の事実を目撃した。すなわち死の恐怖、食べるものがない、名誉もない、という全く同じ逆境に立たされながら、ある者は脱落し、またある者は実質的に聖人の域にまで達する様子を、私はこの目で見たのだ」というのです。

人間は動物と違い、極限でも一様化せず、人間は人間として生きることを、博士は自分の目で見たわけです。その博士の結論が「目標を持つ」という言葉の意味なのです。

博士は人に目標があれば、男性でも女性でも、いかなる飢餓と拷問の苦難があろうともそれを乗り切ることができるということに気がつきました。逆に、生きている理由を持たない人たちは簡単に死んでいったのです。目標を持つか持たないか、その差が生と死の差になって現れたというわけです。