

上手になる 上手になる

ナデシコ

radeshiko

VOL.1

伊東久雄 著
株式会社日本ブレイクウェア
Function5出版部刊

目次

その1	相手の気持ちが全て	2
その2	明日は我が身	4
その3	他者を認める心地よさ	5
その4	キラキラ生きる	6
その5	未来は、この瞬間に決まる	8
その6	自分の事は解らない	10
その7	事実を受け入れろ!	12
その8	無言の波動	13



「言うは易し」、良く解っていた言葉。

「言葉じゃない、心を伝えることが重要」、これも良く解っていること。
でも、実際は本当に難しいですね。

「人には他人には判らない事情がある」、「そういう状況になる理由もある」、それも良く解っている、自分だってそうだ、そういう時は今までに幾らでもある。

自分の歯が痛いとき、周りがみんな楽しそうに見えるように、その人の痛みはどんな仲が良い人だって、例え自分の子供のことでさえも実際には解らないのです。

何かアドバイスをしたい、何か良い方向へ向かって欲しい、何とか解決できないか、自分に出来ることは何だろうか？

正直、そんなことを幾ら考えて実践しても相手はどのように感じるかは全く別次元の問題なんだよね。

むしろ、お節介かも知れない、放っておいて欲しいのかも知れない。
もっと言えば、お節介な自分から離れたいのかも知れないですね。

極論：「相手のためを思って・・・」、これって案外自分の一方的な「そうしてあげたい」という気持ちの押し付けなのかも知れません。

今、相手は何を望んでいるのか？

それを理解できるのが、本当の「思いやりの心」です。

お腹いっぱいの人に、目の前にどんな美味しい高級な料理を並べたって、

相手には感謝されることはない、むしろ意地悪だと思われるのがオチだね。
相手の気持ちが解らない人、何をやっても上手くは運ばない。



都会の片隅、ふと目をやると駅やビルの壁越しにこんなに居たのかって程のホームレスの人達が自らをダンボールで囲って暮らしている。

私はと言うと、豪華な暮らしも無い、楽しみと言えば心通った友人たちとのささやかな酒の酌み交わし程度。

でも、帰る家がある、布団もある、食事は一応は困らない。

それだけで、当たり前なことが出来るありがたさ、これを忘れちゃいけないよね。

誰だって、明日はどうなるかは判らない。

昨日まで血気盛んで元気だった知人が愛する家族を残して自殺した。

ズキンと心に何かが刺さったような痛みが走ったのを記憶している。

「明日は我が身」、普通に生きていられることに胡坐をかき事なく謙虚に生きていたいものだ。



ここしばらく、「なんであの人は…」とか、「あの人は、こうすればいいのに…」とか、そういう他者の行動をあれこれ考えることをやめるようにしています。

要は、いくら考えても結局のところは他者のことなんですよ、その人の立場じゃなく自分の意識であれこれと考えているだけなんじゃないかとね…。

その人の事を本当に考えているなら、そしてその人を本当に信頼しているなら「どうして」じゃなく、「そうなんだ」って考えようかと思っています。

育ってきた環境や経験、そしていろいろな人との出会いで、今の自分があるように、すべての人もそうなんだよね。

そして、それぞれにその人しか分からない理由も事情もあるんだよね。

他者のことを、そう思えるようになったことで急に心が楽になれた気がします。

人の心は物じゃないから、生きているんだから、常に変化も進化もしているんだ…。

人間てさ、他者のことを結局自分のモノサシや思考でつつい見ちゃうんじゃないかな？

「他者を認めるということ、結果自分も楽になる」んだよね。



ある日の事、お客さんと時間調整の為にファミレス会議をしていました。そこで、嬉しい光景を見たのです。

上品そうなおばあちゃんが一人でランチしていました。

歳は70歳くらい。

でも、本当に子供のような笑顔で美味しそうに食べていました。

そこへ、2人のまたこれも上品そうなおばあちゃんが合流。

話し方も声もおっとり、しっとり、ゆったり、小声で。

時々3人の笑う笑顔が眩しい。

なんだろう？ この感覚。

何か、こちらも嬉しくなるような幸せな気分になってくる。

歳を取ってこんなにも輝ける存在感てなんだろうか？

いったい、この人たちは何をやっている人たちなんだろうか。

そんな疑問や興味が頭の中を駆け巡る。

私もあと何年かしたら「おじいちゃん」と呼ばれる歳になるだろう。

歳をとっても青年のような輝く心は持っていたい。

そして、ギスギスした人間関係の中ではなく、自然に笑顔が出るような暮らしをしていたいものだ。

シビアなビジネスに身を置くと、言いたくないことも言わなくてはならないときもある。それは本心とは違う、相手を思っただの大義名分を振りかざしているのだろう。

でも、それがなんになる？ 本当に相手の為になるのだろうか？
その人の為になるとは誰が保障してくれる？

ここ最近の世の中の人、なんでこんなにみんなイライラしているの？
何をそんなに求めてギスギスしているのだろうか？

この景色、何か将来の理想のスタイルが少し解ってきた気がする。
そうだよ、ね、「本当の幸せな人って、他の人にも自然に振る舞いや姿勢
で幸せを分けて上げられる人」なんだな、きっと。



人生いろいろなことが起きますが、全てが因果応報と言えます。

これは、「今の自分の姿は良くも悪くも過去の自分の行いによる結果」だということです。

つまりだ、これを言い変えてみると「今の自分の行動は未来の自分を作り出すことができる」とも言えるのです。

たとえば過去に大きな過ちや失敗をしたとします、その結果が今なのです。

つまりはその結果において後悔の念に押しつぶされるとか、身の回りの物事が上手く行ってないのかも知れません。

でも、先に言ったように、今の自分がその壁を乗り越えて落ち着くところへ落ち着いたとき、また新しい未来が開けてくるのです。

もしかして、過去の失敗は、未来の大きな成功への扉になっていたかもしれないのです。

それを変えるのは今の自分なのです。

「今を正しく生きる」、それは過去の過ちを未来で訂正するための準備期間なのです。

もしここでまた同じことを繰り返したら、きっとその自分で作ってしまっている壁をいつまでも乗り越えることができずに、未来でもまた同じ過ちを繰り返すことになるでしょう。

私は、その時々の上手くいった、失敗したっていう瞬間の一喜一憂は好きじゃない。

もちろんその時はうれしかったり悲しかったりしますが。

ただ、それにしがみつくとはいいたくないのです。

なぜなら、未来は、つまり次の瞬間はどうなるか誰にも解らないからです。

一喜一憂によって未来への道がまた曲げられるかもしれません。

「正しい道を歩めているか?」、いつも自己管理が大事だなんて思います。

嫌なことがあったら、未来で"それがあったから今があるんだ"と笑い飛ばしたい。

そんな生き方が自分には理想なんだろうと思う。

失敗は恥じることではない、恥じるべきはそれをそのままに放置することです。

失敗したらリカバリーをする、それが未来で成功する扉を開けるのです。



他者をちゃんと見極められるのに、自分の事って判りづらくないですか？

でも、それは物理的にも仕方ないのです。

自分の姿を直接見ることは出来ないし、声だって周囲の人が聞いている声と違うんです。

鏡に映った自分を見てください、右手を上げたら左手上げるでしょ？

これ、当たり前なんです、鏡に映った自分は左右反転しているんです。映像が反転すると、左右の脳の思考領域の違いで認識するポイントも変わりまるで別の印象になります。

要は、自分が考えている自分と他者が感じている自分はそもそも違うんです。

だから、自分で思ったようにしゃべって思ったようなことを期待しても、裏切られることも勘違いされることも多いんです。

それから、普段自分を意識しますか？

道などを歩いているときには、自分を中心にしていますか？

それとも、第3者的に道を歩いている自分を考えるようにしていますか？

前者は、自分を見失う人の傾向ですから注意です。

常日頃から、他者から見てどう写るのだろうかを意識して行動している人は人間関係もスムーズに行うことができると思います。

要は、人間関係では自分がどう思っているかではなく、相手は自分をどう思っているかが肝要なんです。

自分が判らない、これは当然。

無理に判ろうとせずに、第3者的に自分を何時も見つめて上手く付き合うことですね。



その7 事実を受け入れろ！

生きていれば良いことも悪いこともいろいろ起きますね。

ただ、「良いこと」、「悪いこと」って自分の主観です、起こるように物事は素直に起きているだけです。

人間とはそれを、自分の都合に照らし合わせて「良い事」、「悪い事」と勝手に振り分けているのです。

いろんなことが起きてても、自分がそれをどう見てどう感じるのかが実のところ最も重要なんです、そう「良いこと」か「悪いこと」かということよりもね。

一時的な「良いこと」、「悪いこと」で一喜一憂しても仕方ない。

人生は短いようで長い、そして長いようで短いもの。

起きてしまった事をあれこれ考えるのは愚の骨頂！

それを認めて、それからどうするかが肝要なんだ。

そして、ミスで有ればリカバリーを肅々と行うことだね。

物事成るようにしかならない。

成るように動けば、また成るように落ち着くところへ落ち着きます。

時を待て！

冷静に起こった事実を見ろ！

都合悪いことに目を瞑ること無かれ！



自分が思ったように行動して良い結果が伴ったときって最高の幸福感が有りますよね。

自分が心から幸福感を感じてるときって表情や行動にもそれが現れて周囲もそれに強く影響されます、それが自然な感動も呼びます。

つまり自分が心から幸福な状況でこそ周囲の人にも心から幸福感を分け与えることが出来ます。

これに対して、自分のやりたいことが出来なかった場合、やりたい事を我慢している場合、もしくは偽りの行動をとっている場合には何処かに心身の無理が出てしまいます。

その無理が徐々に強いストレスとなり、本意ではない言葉を発し、更には自己葛藤を始め悩み苦しみ、そして行動も余裕の無いものとなります。

それが周囲にも伝わり、どんなに正論を発しても、それが心からの思いやりであったとしても本心は伝わらずに、無理をしている表情や苛立つ精神状態だけが伝わって行きます。

そして、結果も大変不本意なものとなるでしょう。

人は自分の周囲が幸せな状況でなければ自分も幸せとは思えないですよ。

愛する人や大切な人を幸せにしたいと思うなら、まず自分が幸福になる事です。

自分が幸福な状況で無いのであれば、他者に何を伝えられるでしょうか？

常に自分に正直に、そして心に余裕を持った幸福感で満たされていない
ればならないのです。

親の背中を見て子は育つと言います。

無言の波動……。

どんな言葉や文章よりも強力に周囲に伝わってしまうことを忘れてはな
らない。