

6月20日（いじめ根絶集会）

幸せに生きている人の「生き方」に学ぶ

昨年、いじめ根絶集会で私が話をしてから1年が経ちました。一向にこの世からいじめがなくなる気配がありません。私が小学校の頃からこの種の集会はありました。10年後も50年後もこの種の集会はあるのでしょうか。いじめ根絶集会こそ根絶できる世の中にしたいものですね。

これは先週の新聞記事です。SNSでクラスメイトからいじめられ自ら命を絶っています。LINEでこんなことばが飛び交っています。

「クラスからいなくなれば」「お前がいたら皆が腐る」「早く死んでほしい」
これが縁あって同じクラスになった仲間に向ける言葉でしょうか。この刃物のようなことばに背筋が凍る思いです。「こんなことを言うのはやめよう」という人はいなかったんでしょうか。そう思っている人もいたはずですが。しかしそれを口に出すと今度は自分が標的にされるという恐怖もあったのでしょうか。

つい先日、長崎空港に行きました。七夕が近いので、空港には利用客が自由に願い事を書いて飾っていいように笹と短冊とペンが置いてありました。恐らく小学生が書いたと思われる短冊が4枚だけ吊るしてありました。それぞれこう書いてありました。「お金がたくさんほしい」、「おかね」、「長崎和牛がたくさん食べたい」、「Jリーガーになりたい」とかそういうことを書いているかと思ったら、小学生にしては現実的だなと思いました。そしてもう一人の子はこう書いていました。「これを見た人がみな幸せになりますように」。私はこれを書いた子に会いたいと思いました。他の子どもたちは「お金」とか「長崎和牛」とかまず自己がある。もちろん短冊には願い事を書くのでそれでいいんですが、もう一人の子には自己よりも先に他者があるということです。「これを見た人がみな幸せになりますように」と書く人は、絶対にこの新聞記事にあるような刃物のような言葉を人に投げつけることはないだろうと思います。

「いじめはダメだ」とずっと言われ続けている。みな頭では「いじめはよくない」と分かっている。でもなくならない。結局は、どう生きるのかという生き方の問題だろうと思うんです。世間には明るく楽しく幸せそうに暮らしている人もいらっしやれば、不平や不満を抱えながら生きている方もいらっしやるだろうと思います。本当に幸せかどうか分からないので、一応「幸せそうに」と言うことにします。明るく楽しく幸せそうに暮らしていっしやる人を見ていくいくつかの共通点があります。その話をしましょう。

毎年4月に遠足に行きますね。去年、初めて口加に来て驚いたことがあります。それは、お互いにお菓子やデザートを配り合って、分け合っているということです。生徒同士だけではなく、先生達にも配っているじゃないですか。私も袋一杯お菓子をいただきました。ある先生に大きなリュックを背負っていらっしやっただので「何が入っているんですか」と聞いたら「全部お菓子です」とおっしゃいました。お菓子をくれた生徒に返すために買ってこられたんですね。3000円分お菓子を買ったという先生もいらっしやいました。山本将平先生が、遠足の買い物に行ったら生徒たちが沢山来ていてお菓子を買っていた。ある女子が「これは〇〇先輩が好きだからこのお菓子を買おう」と言って買って来たとおっしゃいました。こんな学校はありませんよ。自分のために自分の好きなお菓子を選ぶのが普通なのに、人のためにという意識がある。こういうところが先生たちがみんなのことを大好きな理由の一つです。ここにいるみんなは幸せになる生き方をしていると思っています。幸せになる生き方の一つ目。

「人を喜ばせる」

私は高校の教員になって今年で31年目になります。高校の先生の仕事は何だと思えますか。数学とか保健体育とかを教えることでしょうか。部活動の指導をすることでしょうか。表面上はそうですが、私は詰まるところ「人を喜ばせる」ことだと思っています。この場合の「人」はもちろん生徒です。生徒を喜ばせることが私たちの仕事です。「数学のこの問題が解けました」「先生、英語が苦手だったんですけど、英文がだいぶん読めるようになりました。」部活ならば、「記録が1秒縮まりました」とか、みんなをそう喜ばしたいんです。だから宿題も出す、小テストもする、補習もするんです。だから、時に厳しいことも言う、宿題忘れは許さない、提出期限遅れも許さないんです。この中には将来、看護師になろうとか、歯科衛生士、医療事務、自衛官、介護福祉士とか、パティシエを目指している人もいますね。みんなの仕事は「人を喜ばせることです。」例えば、パティシエというのは洋菓子を作ることでなくて、それを食べた人を喜ばせて、幸せな気分になってもらうことです。将来、「仕事は何ですか？」と聞かれたら「私の仕事は人を喜ばせることです。」と答えたらいいですね。そうやって仕事をするとなんのために仕事をしているのかという「仕事の本質」が見えてきます。

ケーキを4ついただきました。人を喜ばせてください。



1日2個ずつ一人で食べよう、ではなくて、1個は自分でいただいて、あと3個は「いただき物ですけどお裾分けです」と3人に持っていけば、自分も含めて4人が笑顔になって嬉しい気持ちになれますね。世の中には自分が自分が、俺が俺がという方もいらっしゃると思います。己に心と書いて何と読みますか。「**忌**（いまいま）しい」ですね。

幸せに生きている人の共通点の二つ目はこれです。

「感謝に生きる」

お昼にごはんやパンを食べたでしょう。私もごはんをいただきましたが、私は米粒一つ作れません。田んぼも持っていませんし、技術もありません。バスや電車に乗りますが、運転はできません。服も作れません。みんなが着ている制服も作っていただいています。感謝に生きている人は、例えば制服を加工して、スカートを短くしようとか、靴のかかとを踏みつけようとは思わないはず。幸せに生きている人の口癖はこれです。

「ありがとう」

つまり、おかげ様に助けられながら生かされていることを自覚して生きている人には、さらにおかげ様が助けてくれるようになっているんですね。

私たちは普段、ことばを使って人とやり取りをしています。漢字を当てれば「言葉」と書きます。しかし、時に私たちは残酷なことばを使う時があります。それは「言刃」です。言刃は人の心に突き刺さるナイフのように凶器にもなるものです。人間は100%善の人もいなければ、100%悪の人もいません。私たちが頭で考えることも、心で思うことも常に凶器を隠し持っているようなものです。この漢字を見てください。「凶」器が隠れていますね。「**脳**」「**胸**」

杉本深由起さんに「言刃」という詩があります。

「言刃」

言葉は 言刃にもなると
わかりながら使うとき
もっとも するどい刃物になる
あるのにな
こころの傷口に
そっとあててあげる
ガーゼのような言葉だって

ここに水が入ったAとBのペットボトルがあります。Aのペットボトルに「ありがとう、愛、平和、友情、調和、思い遣り」といったことばをかけ続けます。一方Bのペットボトルには「ばかやろう、悪口、いじめ、悪魔、戦争、破壊」といったことばをかけ続けます。そうすると、AとBに入っている水はどうなるでしょうか。Aの水は腐りにくく、Bの水はすぐに腐るらしいんです。何故Aの水は腐りにくいのかというと、美しいことばを浴びたAの水は雪のような美しい結晶をみせるらしいんです。Bの水は美しい結晶にならない。水でさえ美と醜を聞き分けて敏感に反応するんですね。植物や農作物にも「きれいに咲けよ」とか「元気に成長しろよ」などと優しい言葉かけをしてやると成長がよく、美しい花を咲かせ、実りもいと聞いたことがあります。

人間の体は60%ぐらいは水でできています。ということは、日頃からきれいなことばをたくさん浴び、自分もきれいなことばを口にしている人は、心身とも健やかになるということです。一方、醜い言葉をたくさん浴び、口汚い人は身体が衰え、感情も砂漠のように乾いて、心も次第にすさんでいくことなのでしょう。メールやラインで発することばもまた同じです。「きれいな心」から発せられる「美しいことば」を使える人でありたいものです。

柴田トヨさんという詩人を知っていますか。5年ぐらい前にお亡くなりになっていますが、90歳から詩を書き始められ、100歳ぐらいまで詩作を続けていらっしやいました。日常の喜怒哀楽を素直なことばで表現されているので人々の心を打ち、その詩集は160万部のベストセラーになっています。その中に「ことば」という詩があります。

「ことば」

何気なく言ったことばが
人を どれほど傷つけていたか
後になって 気づくことがある
そんな時
私はいそいでその人の心の中を訪ね
ごめんなさいと言いながら
消しゴムとエンピツで
ことばを修正していく

私は50歳過ぎても、「言い過ぎたな」とか「傷つけたか」と思うことはしょっちゅうです。この詩には心から共感します。

幸せに生きている人の共通点の三つ目はこれです。

「陰口」ではなく「陽口（ひなたぐち）」

「陰口」というのはその人がいないところで言う悪口です。陰口は必ず回りま

わって本人に伝わるようになっていきます。本人がいないところで話すことが人間は本音なんです。だから陰口は質が悪い。ですから人の良いところを見て、感謝し、褒める。これを辞書には載っていませんが、陰口ではなく、陽口と私は呼んでいます。

次に「鏡の法則」という心理学の話をしします。私たちは目でいろんなモノを見ることができます。しかし、どうしても自分の目で直に見ることができないものがあります。何だと思いませんか？ 自分の顔ですよ。自分の顔は直接見れないので、何を使いますか。鏡ですね。実は私たちは自分のことをよく分かっているようで分かっていないことが沢山あるんです。では、自分がどんな人間かを私たちはどうやって知るのか。自分にとっての「鏡」とは何ですか？ それは「他人」です。他人を見ていてこういうことがありますよね。あの人のあんなところが嫌いとか、あの人のああいうところがムカつくとか。それは、実は他人を通して、自分の嫌いな所を見ていると言われています。他人の嫌いな部分は自分が持っている嫌いな所なんです。逆も言えます。自分もあんな人になりたいなあとか、あの人のああいうところが好きとか。それもすでに自分が持っているいい面を他人を通して見ているということです。これを心理学の世界では「投影」と言っています。他人に自分を投影しているんです。つまり人の悪口は自分の悪口でもあるんです。

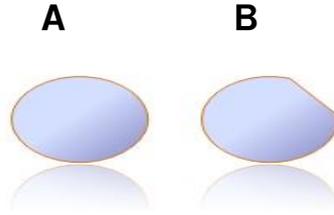
ではここで「鏡」という詩を朗読してもらいます。

「鏡」

自分が嫌いになれば 相手も嫌いになるだろう
相手の良いところが見えたとき 自分にもあることを知る
相手の悪いところが見えたとき
自分にもあることを知らなければならない
目に映るものすべて内にあるもの
心を整理して安定すると
世界は変わる
世界は自分の鏡だから

「自己肯定感」ということばを聞いたことがありますか。幸せに生きている人は自己肯定感が高い人です。では、どうやったら自己肯定感が上がるのかを話します。自己肯定感とは「自分は大切な存在だ」とか「自分はかけがえのない存在だ」と思う心の状態を言います。では、自己肯定感を高める方法はどちらだと思いますか。A **自分の良い所を探す** B **他人の見方を変える** 答えは

Bです。 この二つの円を見てください。



このAとBのどちらに目が行きますか。ついついBに目が行きますよね。何故ですか。何故かというとなBの円が欠けている部分が気になるからです。人間は不完全なものが気になる習性があります。つまり、他人の欠点や短所に気になって、目が行くようになっていきます。それが人間です。ついつい他人を批判したり、悪く言ってしまうのはそのためです。でも、よく見てください。Bにも欠けていない部分が沢山ありますよね。幸せに生きている人は他人の欠けている部分ではなく、欠けていない良い面を見ているんです。

幸せに生きている人の共通点の四つ目はこれです。

人の良いところを見る

幸せに生きている人の共通点をもう一つだけ、それはこれです。

他人をリスペクトする

リスペクトというのは尊敬するということです。しかし、ここでいう「他人をリスペクトする」というのは、「〇〇さんは、数学100点だって、すごい！」とか「〇〇君は、弁論大会で優勝したんだって、尊敬しちゃう！」、ということではありません。ここでいう「他人をリスペクトする」というのは、「**他人のありのままを受け入れる**」とか「**ありのままの相手を尊重する**」ということ。私たちは、姿形も、性格も、価値観も、能力も、好き嫌いも、目標も、成長速度も、みんな違うんです。それを認め合って生きていくんです。差があるんです。違いがあるんです。

では、金子みすゞさんの「私と小鳥と鈴と」という詩を朗読してもらいます。

「私と小鳥と鈴と」

**私が両手をひろげても、
お空はちっとも飛べないが、
飛べる小鳥は私のように、
地面を速くは走れない。
私がからだをゆすっても、
きれいな音は出ないけど、
あの鳴る鈴は私のように
たくさんな唄は知らないよ。**

**鈴と、小鳥と、それから私、
みんなちがって、みんないい。**

では、今日話した「幸せになる生き方」をまとめます。

幸せになる生き方

- 1 人を喜ばせる**
- 2 感謝に生きる**
- 3 陰口× 陽口○**
- 4 他人のいい所を見る**
- 5 ありのまま受入れる**

こうやって生きている人は絶対に人をいじめることはありません。そして、もしいじめている人がいたら、その人に寄り添っていく人です。

では、最後になりますが、この4つの景色を見てください。きれいですね。しかし、この世の中にきれいなものや美しいものはありません。なぜならば、同じ景色をみても「きれい」と感動する人もいれば、「まあまあ」という人もいれば、「全然きれいと思わない」という人もいます。つまり、この世は美しいものがあるのではなく、それを美しいと感じる自分の心があるのです。また、この世の中には、憎い人もいません。ひょとしたら「あの人は憎たらしか」という人がいるかも知れません。しかし、別の人には「私はあの人が好きよ」とか「あの人はとてもいい人よ」というかも知れません。つまり、この世には憎い人はいません。あるのはその人を憎いと思う自分の心です。では、今日の最後に「自分の心」という詩を朗読してもらって、私の話は終わります。

「自分の心」

**この世に美しいものはありません
あるのはそれを美しいと感じる心
この世に憎いものはありません
あるのはそれを憎いと思う
自分の心
自分の目の前に広がる世界は
すべて自分の心の投影
心が美しく澄んだ
目に映るものが美しく見える
世界を変えるのも
人生を変えるのも
自分の心**