

清流

題字：芳野 充

令和元年6月30日
第30号

発行所 加来不動産(株)
発行者 加来 寛
北九州市小倉南区守恒本町1-12-23

穏やかに
静かに
清流のように

自分をより向上させる

「謙虚さがなくなる兆候」の四番目には、「他人の批判や、会社の批判をします」とあります。心理学によれば、「劣等感から批判がはじまる」と言われます。「劣等感」とは、「自分は他の人よりも劣っている」という思いをもっているということです。そして「劣等感」のさらに奥深くに「恐怖」の感情もあり、この恐怖から逃れたいがゆえに誰かを批判して、安心したいという心理が無意識にはたらくそうです。

「あなたの考えはおかしい」「なぜあんな行動をとるのか意味がわからない」など、相手を批判することが日常的になっていた三十代前半頃のわたしは、いつも感情が不安定で、イライラしたり、落ち込んだりしていることが多かったように記憶しています。

社員やパートさんと年が近かったということもあり、なんとか「社長」としての威厳をたもち、わたしの言うことをきかせよう、という思いが先行し、躍起になっていたのだと思います。

そのような自分が苦しく、何とかしたいと手にしたある心理学の本に冒頭で述べた、「劣等感から批判がはじまる」という言葉を目にし、ハッとしたことを覚えています。というのも、この劣等感が「心のクセ」だと実感したからです。

素心学塾の塾長である池田繁美先生は、こう述べておられます。

わたしたちの心には無意識にはらたいてしまう、よくない習慣がクセとなつてついています。その心のクセを正すには、「なにも思わない、なにも考えない」という時間をもうけ、無心になることが必要です。かろく目をつむってゆっくりと呼吸する、自然豊かな場所を歩く、身のまわりを黙々と掃除する、など。ひとつの行為に集中することで、その時間をじっくり出します！

当時はやってはみるものの、無心どころか、まったく集中できずにいきました。しかしあきらめずに継続していくことで、段々とそのコツをつかんできました。すると、相手を批判しそうになつたときには、ブレーキがかかる頻度が増え、また以前に比べると、イライラや落ち込んだりするとも減ってきたように感じます。

かの、マザー・テレサも「自分をより向上させることに時間を使っている人は、他人を非難している暇などないのです」と言葉をのこしています。どうぜんマザー・テレサのようにはいきませんが、自分をより向上させることにエネルギーを注ぎたいと思います。

加来 寛

