

清流

題字：芳野 充

令和4年9月30日

第69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

幸せの方向を考える

「人生を良い方向へと向かわせるためには、どうすればよいのだろうか」。何をやっても物事がうまくいかず、かといって「自己を知る」とは一体どこからどう手をつけていけば良いのだろうか、と途方に暮れた時期があります。そのようなときに、素心学塾塾長の池田繁美先生より「わたしは次の五つの要件が満たされたときに、人生の幸福を実感できると考えています」との話が聞きました。

一、からだ健康である 二、経済的に困ることがない 三、人間関係が良好である 四、精神的に安定している 五、生きがいをもっている

加えて、戦争や飢餓のない社会であることが、この場合の前提条件となります。五つの要件をさらにひも解くと、持病があったとしても普段の生活のな

かで、常に痛みにさいなまれるようなことがないこと。高級車を乗り回したり、年に何度も海外旅行に行ったり贅沢はできなくても、人さまから援助をうけることなく、食うに困らず家族を養っていける状態であること。親子、夫婦、兄弟、職場の人たち、友人との間で争いや憎しみを抱くことなく信頼しあえる人間関係が築かれていること。現在や将来をおもい不安をもったり心配で精神がちやちやに乱れたりすることなく、心が安定していること。仕事では、人や世の中の役に立つことがしたいから資格を取得する、喜んでもらうためにがんばる。あるいは、自分の好きなことや没頭できる趣味があり、生きがいを感じていること。

漠然と「人生を良い方向へ」と考えていたわたしにとって、この五つの要件を知ることに向かうべき方向の指針とも言えるものを持ってたようで、気持ちのクリアになりました。一方で当時のわたしは、「からだ健康である」以外は、「できていない」と言える状態はないことに気づかされました。なかでも「人間関係が良好である」という項目についてはその真逆の状態、人間関係が原因で精神的にも不安定となり、わたしが「生きがいをもつ」などと言うイメージがもてる状態ではありませんでした。

「自己を知る」とは、いまの自分の状態や環境をありのままにみることをしてそれを受け入れること。

幸せの方向とは別方向へと向かっている自分を理解したとき、悩み苦しみを人のせい、世の中のせいにしていても何の解決にならない、原因はわたしのなかに存在する、という思いを少しづつもつことができるようになります。以前に比べると「いまが幸せだ」と思える場面が増えてきたような気がします。

加来 寛

