

清流

題字：芳野 充

令和5年10月30日
第82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

悩み苦しみをやわらげる

わたしがある行動を起こし、また継続することで実際に悩み苦しみがやわらいだ五つの行動をご紹介したいと思います。

今から約十四、十五年前、わたしが三十代前半のころの話です。会社はわたしを含む五名体制でした。当初はみんな年齢も近いこともあり和気あいあいと仕事ができていました。

しかしあるころから次第に社内の雰囲気が悪くなってきました。わたしが提案することを頭から否定して協力しないことは当たり前、誰か一人が機嫌を悪くしイライラした態度をとると、それを押しかえすようにそれ以上の陰悪な雰囲気をまき散らしたり、無断遅刻や無断欠勤、そして早退が後をたたく会社に全員がそろうということが珍しい状況になりました。わたしなりに様々な対策をとるも、溝はますます深まるばかりでした。

悪いことは重なるもので、妻との関係も良好とはかけ離れた状態で、おまけに一番下の弟が勤め先の社長の高級車のフロントガラスを割ったらしく、その社長が会社に怒鳴りこんできたりと、心身ともに疲弊していききました。

そんなときに素心学塾塾長の池田繁美先生から、悩みをやわらげる方法として、次の五つのことを教わりました。

- 1、苦を受け入れる（苦の認識）
- 2、自己のあやまちに気づく（原因の究明）
- 3、自己を正す（原因の消滅）
- 4、相手に謝す（関係の修復）
- 5、自我と業のコントロール

「1」は、まずその悩みや苦しみをごまかさずに、うまくいっていない現実を認め受け入れること。「2」は、力でもみ消したり小細工をしたり、感情的にならないようにすること。その上で、相手のせいにするのではなく、自分の心のクセ（過剰にはたらく自我と業）により、相手に不快な思いや辛い思いをさせていないか冷静にみつめること。「3」は、思い当たる言動に気づいたら、いままでの考え方や行動、習慣を改めるよう具体的な改善案を考え行動にうつしていくこと。「4」は、不快さを与えたり辛い思いをさせたりした人に、うわべではなく心から謝り、何らかの方法でつぐなうことが大切であること。「5」は、強くはたらき心のクセとなつている自我と業を、正しくコントロールできるように、日ごろから心を整える習慣を身につけること。

どの項目も当時のわたしにとって、受け入れ難いことでしたが、時間をかけ少しずつ行動し継続していくことで、気づけばまわりとの人間関係が良くなり、確かに悩み苦しみがやわらいできていました。このとき、「人は変われるのだ」と実感した瞬間でした。

加来 寛

