

「自分にOKをだせば、すべてはうまくいく」

中村 慎一 著

OI 「完璧主義は、最高の自己批判である」

アン・ウィルソン・シェイフ（アメリカの精神科医）

私たちが、何かをしようとするときには、

「これが目標だ」

「このくらいは、できるといいな」

「絶対に、ここまではがんばりたい」

という達成基準を持っていた方が、目指すところが明確になってきます。

あとのどのくらいがんばればいいのかがわかれば、自信を持って努力することができ
ますよね。

もし結果が自分の目指していた基準に及ばなかったとしても、どこが問題だったの
か、何が足りなかったのか振り返り、次にうまくやるためにはどうしていけばいいの
かと建設的に受け止めることができます。

ところが、その達成基準をあまりにも重要視するあまり、

「絶対にそれを達成しなければならない！」

と強く思い込んでしまったとしたらどうでしょうか。

いくら目標達成に向けて精一杯がんばっても、結果が思うほどでなければ落胆しか感じられません。自信をなくして絶望的にさえなってしまういかねませんね。

これでは、次にどうして行こうと前向きに考えることは難しくなってしまう。これを学生時代の試験にたとえてみると、

「英語は割と得意だから、八〇点以上取れるようにがんばろう。でも、数学は苦手だし、六〇点くらいを目指そうか」

と柔軟に考えることは健全なようです。

結果がうまくいけば、

「やったぜ！」

とよろこぶことができますし、目標を達成できなければ、問題点を分析してその状況を变えていくこともできるのです。

返却された試験の点数がどうあれ、少なくとも前向きには進んでいくことができますよね。

でも、

「どんな科目でも、絶対に八〇点以上は取らなくてはならない」

と考えることは、心に大きなプレッシャーをかけてしまうことになります。

もちろん自分を鼓舞するために、そうハッパをかけるつもりならいいでしょう。

ところが、考え方が柔軟でないと、結果が思わしくないときには、

「やっぱり自分はダメなんだ……」

とがっかりして失望してしまうことになります。

いくら努力しても、どうしようもないと思えてくるかも知れません。

さらに、このような柔軟性を欠いた考え方をしているのは、いい点数を取ることができたとしても素直によるこぶこともできないようです。

たとえ今回目標を達成したとしても、次もうまくいくとは限らないのです。

「もし、次の試験で点数が下がってしまったらどうしよう……」

そう思えてきて、心が安まるヒマもなくなってしまう。

つまり点がよくても悪くても、前向きに進んでいくことは難しくなってしまう
ね。

さすがに、ここまで極端な人は少ないと思いますが、どちらにせよ、

「絶対〴〵ねばならない」

という考え方は、自分を苦しめるだけなのではないでしょうか。

全く同じ点数を取ったとしても、考え方によっては、受け止め方が全然違ってくるでしょう。

私たちの人生でも同じです。

もっと幸せになろう、自分を向上させようと、目標を目指したり望むものを手に入れたりしようと努力するのですが、何を達成しても、どんなに多くのものを持ったとしても、

「絶対に目標を達成しなくてはならない」

「必ず、欲しいものを手に入れなくてはならない」

という思いを持っているのなら、うまくいかないときには失望して自分を責めてしまいます。

たとえ目標を達成したり、望むものを手に入れたりすることができたとしても、すぐに、それをいつ失うかと気が気ではなくなるでしょう。

いくらがんばっても、どれだけのことを達成しても、何を手に入れても、決して満足を感じることはないのです。

これでは、いつまでたっても幸せを感じたり、人生を楽しむどころではないですよ。ね。

それよりも、もっと簡単に楽になれる方法があります。

まず「今の自分にOKをだしてみる」というところからはじめてみることです。

何をやるにしても、達成できたことには満足を、うまくいかないことがあれば自分を責める道具ではなく、自分をより大きくするためのチャンスだと受け止めるのです。

そうすれば、どんな問題に出会っても、どんな点数を取ることになったとしても、この世界のすべてのものは、私たちの「幸せのタネ」になってしまふのです。

02 「天国に行くと、

『どうして、モーゼのようになれなかったのかね？』

とは聞かれずに、

『どうして自分自身になれなかったのかね？』

と、言われることだろう」

ラビ・ズーシャ（ユダヤ教指導者）

「僕は、女の人に話しかけることが、どうしてもできないのです。イヤがられるような気がしますし、緊張してしまつて何を話していいかわからないのです……」

そんな悩みを抱えている若者から相談を受けたある心理学者は、

「わかりました。では、イヤがられても何でもいいから、一日に五回は女性に話しかけるようにしてみてください」

とアドバイスをしたそうです。

半信半疑で、それを実行してみた若者は、はじめはやはり緊張して恥かしい思いを

したりしましたが、何度も声をかけているうちに、どんな声のかけ方をすれば、相手に受け容れられるのかということがわかるようになってきたといえます。

自分が思っていたほど女性はイヤがるものでもないし、カッコつけたり飾ったりするよりも、素直に自分を出した方が好感を持たれます。それに、その方が自分も気持ちが高揚するというのに気づいてからは、少しは気楽に女性と話すことができるようになったそうです。

人から嫌われたり拒否されたりすることが怖くて、いつもまわりの人の気持ちばかりが気になってしまう。

相手をよろこばせなければならぬと思って、ついつい言いたくもないことを言ったり、したくもないことをしたりしてしまう。

そんな人は、自分自身でいては人から嫌われてしまうと思い込んでいるようです。

自分の言いたいことを言ったり、自分のしたいことをやったりすることは、絶対に誰にも受け容れられないような気がしているみたいです。

そんなことを一度もやってみたこともないのに、頑なに「自分らしくあること」は

いけないことだと思っているのです。

でも、そんな関係では結局、心の底から楽しいとは感じられないし、どこかで無理をしていることになるので、とても疲れてしまうのではないでしょうか。

「人から嫌われてはならない」

という思いは、もともとは自分が幸せになりたいからこそ生まれてきたのですよね。確かに人から嫌われたり、拒否されたりすることは、もちろんあまり気持ちのいいことではありません。

といって、それを避けるために、自分を押し殺し無理して相手に合わせたり、したくもないことをしたりしては、もっと自分を不幸にしています。

考えてみてください。

本当に私たちが楽で幸せに生きることができるのは、自分を押し殺してまわりの人たちから嫌われないように生きることなのでしょうか。それとも、ある程度は拒否されても仕方がないけれど、自分自身でいることなのでしょうか。

もし、本当に自分自身でいて楽に生きていくことができれば、それでも受け入れてくれる人だっているはずですよ。

そんな関係こそが、本当のつき合いだという気がします。

そして、それこそが充実した人生や幸せにつながっていくのです。

ずっと他の人のために生きてきた人は、

「自分は自分のために生きてもいいんだ」

ということがなかなか実感として考えられないようです。

なぜなら、そんな人は、自分の人生のいちばん大きな目標を忘れてしまっているようですから。

その目標とは、

「私は幸せになるんだ」

ということなのです。

忘れてはいませんか？

私たちの人生は、誰かのためではなくて、自分のためにあるのです。

そして、自分が幸せに生きることが、他の人の幸せにもつながっていくのです。

ラビ・ズーシャ

あなたは幸せになってもいいですよ。

03 「われわれの努めは成功ではない。 失敗にも負けずに進むことである」

スチーブンソン（イギリスの小説家）

私たちが幸せを感じるのは、外側での出来事によってではなく、自分の心が幸せだと感じているかどうかによって決まるようです。

もちろん何かをやってみて結果的にうまくいったとしたら、誰でも気分がよく幸せを感じることができます。

ところが、そうでないときにはどうでしょうか。

何かを手に入れたり、ある状態になったりすることが幸せの条件だと思っていると、いくらがんばったとしても、それを得ることができるとまでは、幸せにはなれません。

それに、がんばって手に入れたものは、がんばって掴んでいないと、いつ失うかわからないという気がしてきます。

本当の幸せは、何かいいことがあったからとか、何かを手に入れたから感じるのも

のではなく、自分の心が生み出すものではないでしょうか。

ましてや自分以外の何から与えられるものでもないのですよね。

生きていく上では、失敗はつきものです。

常に順調で、なんの障害もつまずきもなく、平穩に一生を終わる人など、きっとどこにもいないでしょう。

ほとんどの人は、ひとつの成功の前に何回もの失敗を体験しているはずですね。

だとしたら、そのたくさんさんの失敗の体験をどう捉えるかが本当の幸せを感じる事ができるかどうかのカギなのかも知れません。

たとえば、ある人が就職活動をしていたとして、最終の面接までいきましたが結局は不採用になったとします。

このとき、

「あれだけ全力を尽くしたのに不採用とは……、やはりもっと能力のある人が採用になったんだろうな。もっと自分に力をつけなくては」

と考えることもできます。

また、

「あんなにがんばったのに……、自分はツイていなかったんだ。面接官があんな質問をしたもんな。やっぱり運のいいヤツが合格するもんだね」

と思うこともできるのです。

どちらも同じ結果に対する反応ですが、違っているのはその結果に対して、自分が責任を取ろうとしているかどうかということです。

もちろん面接の可否には、面接官の個人的な嗜好やその日の体調など、自分ではどうしようもないような要素があります。

だからといって、

「なるようにしかならないさ」

とすべてを外側に任せてしまうと、自分が幸せになれるかどうかに対しての責任も放棄することになってしまいます。

後者のような人は、きつと自分の能力を高めるよりは、どうすれば面接官に気に入られるか、どの会社が入りやすいかというところへ関心がいつてしまうでしょう。

それで、うまく採用されたとしても、それが本当の幸せにつながるのでしょうか。

ところが、前者のような考え方をする人は、自分ではどうしようもないことをどう

にかしようとするよりも、人生での自分の責任を取ろうというところに意識を向けるようです。

結果はともかく、自分がその会社になさわしい実力を身につけようということに努力しようとするのです。自分ができることを、精一杯やるだけです。

すると、採用されればもちろんラッキーですし、もし不採用だとしても面接官に見る目がなかったか、自分の力が及ばなかったかということを冷静に受け止めることができます。

遅かれ早かれ、その人は自分にふさわしい会社を見つけるでしょうし、採用、不採用という結果に一喜一憂することはありません。

内側はいつも前向きですね。

それこそが本当の幸せだということではないのでしょうか。

そして内側の幸せは、必ず外側の現実にな正直に反映されていくものなのですよ。

04 「人生はどこまでも生かされる人生であっちゃいけない。 生きる人生でなきゃいけない」

中村 天風（思想家）

ある動物学者が働きアリに関して面白い研究をしています。

アリは、巣を出たり入ったりして、いつも忙しそうに働いているように見えます。

ところが、よく観察してみると本当にエサを探したりして仕事をしているのは全体の二〇%くらいにしか過ぎないということがわかってきました。

あとの八〇%ほどのアリは、ただウロウロと意味もなく歩き回っているだけだというのです。

そこで、本当に働いているアリばかりを集めてみることにしました。

さぞかし勤勉な集団になるだろうと予想していたのですが、実際には前と同じように、八〇%くらいのアリが怠けだしたのです。

さらに八〇%の怠けもののアリばかりも集めてみました。

すると、やっぱりそのうちの二〇%の阿りが一生懸命に働きたということですよ。つまり、この研究は、そのときの環境によって意味合いが違っただけで、どんなアリだっただけに必要なんだということを教えてくれているのではないでしょう。

一見意味がないように思える八〇%の阿りがいるからこそ、残りの二〇%の阿りがいるのですよね。

人間に置き換えると、ある環境やある時期、またある目的に対して、というものでさして計ってみれば、どうしようもないと思える人でも、存在している以上、本当は何かの意味や目的を持っているはずだと考えることができるようですね。

ある人は、

「自分は、何の才能もないし、生きていても意味はない」
と言います。

またある人は、

「いつかは誰でも死ぬんだ。どうせ焼かれて灰になってしまうのなら、生きていることにどんな意味があるんだ」

そう悩みます。

では、何か特殊な才能がある人でないと、存在する意味はないのでしょうか。

また、私たちの人生が永遠に続くとしたら、はじめて生きている意味を感じられるとでもいうのでしょうか。

さらに、

「私は、輪廻転生ということを感じているから、いくら今生が虚しくても生まれ変わればもつと意味のある人生になるから生きることが恐れない」

という人もいます。

でも、ゼロにいくら大きな数を掛けても、答えはゼロにしかありません。

何かがあれば……

こんな時代なら……

生まれ変わったら……

そうすれば自分の人生を意味のあるものになると信じているとしても、今現在の自

分を肯定することができなければ、結局は同じことの繰り返しになってしまうでしょう。

そうではなく、私たちひとりひとりが、本当にかげがえのない存在なのです。

それを受け入れることが、すべてのはじまりと言えるのではないのでしょうか。

考えてみてください。

なぜ、果てしない時間とこの宇宙のなかで、「今」、「この時代」、「この時」、「この場所」、「この関係」、「この自分」でいるのでしょうか。

ある計算によると、猿が手当たり次第にタイプライターを叩いていった結果、シェイクスピアの劇を偶然完成させるには、一〇億の二乗という、気の遠くなるような時間が必要だということです。

そして、驚くべきことには、私たちが私たちであった可能性は、それよりももっと少ない確率なのです。

さらに、そんな奇跡のような人が、自分のまわりにいて自分を必要としてくれているのです。

こんなに大きな存在価値はないですよ。

そんな自分を、もっと思いつき生きてみましょう。

もつともつと楽しんでみましようよ。

05 「人生で我々が心から受け入れるものはすべて、変化を遂げる」

マンスフィールド（イギリスの小説家）

もしも、毎日、出会う人すべてが自分の敵で、いつもこちらの弱みを見つけだしては攻撃してしようと狙っているとしたらどうでしょうか。

これは大変です。

ちよつとしたスキもないように、いつも私たちは緊張していなければなりません。失敗や弱みを見せないように、常にがんばってどんなことに対しても、力を抜くことができないのです。

考えるだけでも疲れてしまつて、身体中がコリコリに凝つてしまいそうですね。

まさか、そんなことがあるはずはないと思うでしょうが、実際にはそれに近い世界を生きている人もいます。

「私は、人づき合いが苦手だ」

「人と話をするとか疲れてしまう」

ひょっとしたら、そんな人は、周りの人がいつも自分のマイナス面を探していると身構えてしまっているのかも知れません。

自分を守るため、どんな弱点も見せるまいと、いつも重い鎧を身にまとっているようなものです。

これでは、人のなかにと疲れてしまうのは当然ですね。

でもなぜ、そんなことをしてしまうのでしょうか。

それは、やっぱりこの世界には、いつも自分を見て、自分の弱点を探して攻撃してやろうと思っている敵がいるからなのです。

そして、その敵を何とかしない限りは、リラックスしたり、気楽に生きていくことは難しいようです。

……その敵とは、外側にいるのではなく、自分自身のことなのです。

考えてもみてください。

世の中の人、他人のことなどにあまり関心がないのです。

いちいちすべての人の言動に注意をしている人など、よっぽど人のあら探しが好き

な人でもない限り、ほとんどいないでしょう。

逆に、自分がそんなにみんなの注目を集めているとしたら、人を魅きつけるすごい魅力があるからこそでしょう。

そんな自分を誇りに思ってもいいでしょうね。

ところが、そんな人に限って、自分に自信がなく、

「私は何の取り柄もない、取るに足りない人間だ」

などと思っていることが多いようです。

でも、「取るに足りない」と思っているのは、まわりの人ではなくて自分なのではないでしょうか。

弱みを見せてはいけないと思いつ込んでいるのも誰でもない自分です。

自分を楽にさせてあげていないのが自分なのですね。

私たちがいちばん必要なのは、人とのつき合い方ではなくて、自分とのつき合い方のようです。

自分自身を思いやり、自分自身と良い関係を築くことができれば、きっと他の人との関係もうまくいくでしょう。

自分が自分を受け入れれば、この世界の人も自分を受け容れてくれます。

自分が楽になれば、他の人との関係も楽になります。

あなたが幸せになれば、この世界も幸せになるのです。

自分にOKをだせば、すべてがうまくいくのです。

06

「あせることは何の役にも立たない。

後悔はなおさら役に立たない。

前者は過ちを増し、後者は新しい後悔をつくる」

ゲーテ（ドイツの詩人・小説家）

なかなか思うようにいかないのが人生です。

恋人ができたと思っても、ふられてしまうこともあります。

成績が上がったとよろこんでいても、また下がってしまいます。

やっと就職できて、リストラされるかも知れません。

健康でいても、ケガをしたり病気にかかったりします。

でもこんなふうにも考えられますね。

ふられたとしても、もつとすばらしい恋人と出会うことができます。

成績が下がっても、がんばればまた上がっていきます。

リストラされても、就職活動を通していろいろな世界を知ることになるかも知れま

せん。

ケガや病気は、いつかは治りますし、その経験で健康のありがたみが身にしみます。このように「いいこと」と「悪いこと」は必ずペアになってやってくるようです。

また、「悪いこと」と思っても、実際はそのことと出会ったために大きな気づきがあったり、結果的にはその方がよかったということも多いようです。

だとしたら、何が「いいこと」で何が「悪いこと」なのかは、一概には決められないものかも知れませんね。

というよりも、そんな山と谷とを繰り返して進みながら、いろいろな経験をしていくこそが私たちの成長なのではないでしょうか。

私たちはどこにいても、今の自分の環境や毎日出会う出来事を楽しむことができます。

たとえば、今が山道を上っているところで、とても苦しく思えていても、山頂からの眺めを楽しみにがんばって進んでいくこともできますね。

決してあせる必要はありません。

ただ、今日の前に広がるそのすばらしい景色を楽しんでいけばいいのです。

また、下り坂にさしかかって、下を見れば暗く深い谷底しか見えなくても心配したり、この道を選んだことを後悔したりすることもありません。

いつかはまた上っていくことができますし、谷底でしか味わえない貴重な経験もあるのですから。

うまくいかないことがあるから、うまく行くように考えたり努力したりします。

失敗したり否定されたりするからこそ、今まで気づかなかったことを発見することもできるのです。

「いいこと」も「悪いこと」もすべてのことは、それらの経験はすべて私たちが大きくなっていくことにとても役に立つ経験となるのです。

たとえ落ち込んでも絶望したとしても、私たちがやめない限りは、どこまでも前に進んでいくことができるのです。

もちろん、その先にある素晴らしい目的地にたどり着くために私たちは生まれてきたのです。

でも、その過程の方がもっと大事だということも、往々にしてあるようですよね。

07 「感謝・安心・幸せ。人生を肯定的に生きる。
心豊かな人間は、自分も他人も許し心に余裕がある」

山崎 房一（教育家）

朝、目覚めたときに、

「あーあ、今日も会社へ行かなければならないのか。イヤだなあ……」

などと思ってしまう人も多いのではないだろうか。

会社へ着いて同僚たちの顔を見れば気分も変わるのですが、なんだか通勤の間中「イヤだ、イヤだ」と感じて気分が重いということもあるようです。

では、会社とは本当にイヤなところなのでしょうか。

もしも、その会社へ通う人全員が「イヤなところだ」と思っているのなら、そうかも知れません。

でも、なかには楽しそうに会社へ通っている人もいますよね。

また、普段は「イヤだ」と思っていたとしても、何かうれしいことが待っていたり

ボーナスをもらったりする日などは、朝起きたときから会社へ行くのが楽しみに感じるかも知れません。

でもだからといって、会社が楽しいところだと言いきることもできませんよね。

実は会社とはイヤなところでも、楽しいところでもないのです。

実際のところは、イヤなところだとか、楽しいところだとか、そんなふうに見ている私たちの心が「イヤな会社」とか「楽しい会社」を創っているのです。

どうやら私たちの世界の見方、感じ方こそが、私たちが生きているこの世界のあり方を創造していると言えるようですね。

私たちが今の自分に満足していないとしても、そんな世界を創造しているのは、誰でもなく自分自身ということになります。

もし私たちが、ネガティブにものを考えたり見たりしているのなら、やはりネガティブでつまらない世界を生きることになります。

たとえば、何かをやるうというときに、はじめから

「それは無理だ」

という見方をしていれば、できない理由ばかりが見えてきてそれをやり遂げるのは

難しいですね。

ところが同じことをするのも、

「きっと出来る」

と信じて取り組めば、やり遂げることができる可能性も高くなるでしょう。

私たちは、自分の世界という劇の脚本家であり、演出家であり、主人公でもあるのです。

そう考えてみると、もし充実している人生という劇を楽しみたいのなら、そんなに脚本を変更し演出すればいいようです。

悲しいことがあっても、無理にでも笑顔を作ってみれば本当に楽しい気持ちも生まれてくるものですね。

まずは、ちょっとしたセリフを変えてみることはじめてみてはいかがでしょう
か。

「できない」の代わりに、「きっとできる」。

「くしなければならぬ」の代わりに、「くしてもいい」。

「つまらない」の代わりに、「面白い」。

さあ、明日「面白い」会社へ「行ってもいい」のです。
そして、もっと人生を楽しむことが「できる」し、もっともつと自分を好きになる
ことが「できる」のですよ。

08 「どんな小さな事でも大きな喜びとすれば、
大きな喜びとなって自分が幸せになる」

鈴木清一（ダスキン創業者）

白と黒の碁石を、ばらまいてみます。

「黒い碁石を集めてみよう」

そう思っ拾っていると、だんだんと目に付くのは黒い碁石だけになって、白い碁石は見えてはいるけれど気にとまらなくなってきました。

あるいは白い碁石だけを集めようとする、白ばかりが目に入りやすくなってきました。

そのうちに黒い碁石の存在さえ気がつかなくなっているかも知れません。

これと同じように私たちの人生においても、自分がいつも考えたり思ったりしているものだけがよく見えてくるものなのです。

「私の人生は、イヤなことばかりだ。いいことや楽しいことなんてひとつもない」

そう思っている人は、きっと無意識のうちにネガティブなものばかりを見ようとしているようですね。

そんなものばかりを集めようとしたら、生きていくことも楽しくなくなるのは当然です。

また別の人は、自分はいつもツイていないから不幸なのだと思っています。

「他の人のように、もっと楽しいことに出会ったり、いいひとたちに囲まれていれば幸せなのに……」

そんなふうに考えているようですね。

ところが、さきほど見たように、人生においても、私たちが意識を向けているものが見えやすくなっているだけなのです。

その人だって、いつもいつもツイていないわけじゃなくて、楽しいことやすばらしい人に囲まれているのかも知れません。

……となると、自分が幸せかどうかを決めるのは、自分の人生観ということになりますね。

幸せとは、何かいいことがあったから感じるというものではなく、自分の心が生み

出しているものなのです。

私たちは、自分が見ようとするものを見て、結局はそれを手に入れるようですから。だとしたら幸せになるためには、自分のまわりにある『よろこび』を、できるだけたくさん集めてみればいいということですね。

『よろこび』を感じる時間が増えれば増えるほど、私たちはより大きな幸せを手に入れることができるのです。

「だけど、私のまわりには『よろこび』なんて、ひとつもないよ……」

もし、そう思っている人がいるとしたら、どうしてそれが見えてこないのかもわかりませんよね。

本当は、私たちのまわりには『よろこび』で一杯なのですが、それをみつけることに慣れていないから見えないだけなのです。

実は、他のことと同じように、『よろこび』をみつけることも練習することで上手になることができます。

たとえば毎日最低三つ、自分が感じた『よろこび』を探してノートにつけるようにしてみてください。

「駅のホームに着いたとたん、電車がやってきた。ラッキー」

「自動販売機に、前の人の釣り銭が残っていた。ちょっと得した」

「はじめてのお店でお昼ご飯をたべたら、とてもおいしかった」

など、ほんのちょっとしたことでいいのですから、とにかく日に3つはみつけることをノルマにしてみるのです。

すると、はじめは何かこじつけてでもしなければみつからなかった『よろこび』が、そればかりを探そうとしてみると、だんだんとみつきやすくなってきました。

毎日、「楽しいことはないかな？ うれしいことはないかな？」と探しているわけですから、気がつけばいつの間にか『よろこび』ばかりが見えてくるようになっていくことでしょう。

そんな小さな『よろこび』に囲まれていることに気づけば、さらに大きな『よろこび』も感じるようになります。

それこそが私たちの『幸せのタネ』になるのですよね。

心はあまり器用ではないようです。

黒い石と白い石を同時に探すということは難しいのです。

『よろこび』と『イヤなこと』どっちを見るようにしましょうか。

09

「ペパーミント・パティ」楽しく生きる秘訣ってなんだと思う?」
チャーリー・ブラウン「オープンカーと湖を持つこと」
ペパーミント・パティ「え?」

チャーリー・ブラウン「天気によければオープンカーを乗り
回して楽しめる……雨が降ってもこの雨がぼくの湖をいっ
ぱいにしてくれると思っていられるからね」

チャールズ・M・シュルツ（アメリカの漫画家）

いつか私の娘が通う幼稚園の園長先生が嘆いていました。

「最近では発表会で劇をするときに、『桃太郎』ならみんながみんな桃太郎の役をや
りたがって困ってしまいます。『桃太郎』は、猿の役の人がいれば、鬼の役の人もいて
はじめて劇になるのです。桃太郎が五人も一〇人もいてはお話になりませんよね……」
聞くところによると、どちらかというとお母さん方が、自分の子どもを主役にした
いと熱心だとか。

幼稚園の先生もけっこう大変なのですね。

確かに、桃太郎の役は目立ちますし、カッコいいかも知れません。

そんな役を演じることができれば、さぞかし満足することでしょう。

では、おじいさんの役では満足することができないのでしょうか？

犬の役を演じることになったとしたら、もう劇を楽しむことはできないのでしょうか？

そんなことはないですね。

猿なら猿の役、鬼なら鬼の役を充分に楽しめるはずですし、そこで精一杯演技することで満足感も味わうことができるはずですよ。

それをわかっていながら、どうしても自分の子どもを桃太郎の役にしたいと幼稚園の先生に詰め寄ったり、主役から外れてしまうと落胆してしまうのはなぜでしょうか。さらに多くの人が、

「そんなこと言っても、やっぱり劇をするなら主役の方が楽しいに決まっているだろう」

と知っているのも確かなようです。

そんな人は、ひよっとしたら「こうだったら幸せになれるのに」症候群にかかってしまっているのかも知れません。

主人公になったら、劇を楽しめるのです。

これは人生も同じことです。

「こうなったらいいのに……」

と思うことはもちろん健全なことです。

その目標を目指して努力していくことができますよね。

結果的に、それが手に入らなかったとしても、その努力によって私たちはひとまわり大きく成長していくことができるのです。

ところが「こうだったら幸せになれるのに」症候群にかかると、その目標が達成できないと、自分はとても不幸な人間だと思ってしまうのです。

そして、なんて自分はダメなんだ、と自分を責めてしまいます。

さらにこの症候群が進行して「こうでなければ幸せになれない」症候群になってしまふと、たとえその目標を手に入れたとしても今度は、

「もし、それを失ったらどうしよう」

と感じてしまい、自分の達成したことも楽しむことができなくなるのです。

そしていつも何かと比較して、そうでない自分を疑ったり落ち込んでいたりしてしまうのです。

それでは、とても人生を楽しむことなどできませんよね。

本当は、私たちの環境がどうであれ、どんなものを持っていようが持っていまいが、どんなときだって楽しく幸せに生きることができます。

「そうであつたらいいし、そうでなくてもいい」

そんなふうに考えて、今の自分を何とも比べることなく受け入れてみれば、それだけで幸せを感じるようになります。

晴れていようが雨が降っていようが、それはそれで楽しめます。

誰とも違う自分こそが最高だし、何とも違うから生きていて楽しいのですよね。

娘の幼稚園の桃太郎の劇を見ました。

子どもたちは、桃太郎の役、犬の役、キジの役、鬼の役を思いっきり楽しんでいるようでした。

誰が主役か敵役かなんか全然気にしていないみたいでしたよ。

その楽しさをいつまでも大事にしてあげたいものですね。
私の娘は、年少組でまだ出番がありませんでした。
さて、来年はどんな役を楽しむことになるのかな？

IO 「直面したからといって、すべてを変えられるわけではない。
だが、直面しなければ何ひとつ変えられない」

ジェイムズ・ボールドウィン（アメリカの小説家）

アメリカのニューメキシコ州のジェームス・ヤングという農園経営者は、自分の農園で取れるりんごが自慢でした。

彼のりんご農園はとても寒い高地にあり、実がしまつてとても風味がよかったのです。

ですから彼はこんな広告を出して、好評を得ていました。

「もし私のりんごがお気に召さなかったら、いつでもご連絡ください。お詫びにすぐに代金をお返しします」

もちろん、実際に払い戻しの連絡するお客はほとんどいなかったということです。

その年も、ジェームスは収穫前からかなりの量の通信販売の注文を受けていました。多くの客は、彼のりんごにいつも満足していましたので、代金を先払いにしていた

のでした。

ところが収穫前になって、突然、大粒の雹ひょうが降ってきたのです。

ジェームズのりんご農園も大きな被害を受け、やっと大きく実ったすべてのりんごに傷がついてしまうことになりました。

ジェームスは頭を抱えてしまいました。

このままりんごを発送すれば、苦情が殺到するのは目に見えています。

代金の払い戻しで、大損してしまうことになるでしょう。

といって発送を中止すれば、その年の収入がゼロになるばかりか、せっかく毎年楽しみにりんごを買ってもらっているお客が離れていってしまうかも知れません

結果的にジェームスは、りんごの発送をすることにしました。

そして、いつも以上にお客を満足させたのです。

なぜなら彼は、こんな一文をりんごに同封していたのです。

「お送りさせていただいたりんごに、ちょっとした傷があることに注目してください。実は、この傷はりんごを作るのに最適な高地で収穫された証拠なのです。高地特有の急激な気温の変化は、しばしば雹を降らせます。実はそんなときはりんごの実がしま

って、最高の味覚を生み出すのです」

ジェームスは損をするどころか、かえって例年よりも多くの注文を受けることになったのです。

私たちがいちばん大きなストレスを感じるのは、どんなときでしょうか。

それは「変化」だといわれています。

いつもとは違う状況に置かれると、私たちはどうしていいのか迷い苦しんでしまいます。

「いつもだったら、こうするのに……」

ということは通用しません。

そんなとき私たちは、自分の力で考え、自分で判断することを要求され、それがストレスを生み出す原因になっているようです。

いつもと違う状況は、私たちにとっては未知であり、できれば避けて通りたいもののようなですね。

では、私たちの人生においては、変化がない方が好ましいのでしょうか。

きっとそうではないでしょう。

変化のない人生は退屈なものですし、本当は変化とは私たちが成長するために必要だからこそ存在しているようですから。

さきほどのジェームスの場合だって、変化があったからこそ彼は知恵を絞りさらに一歩進んだところへ行くことができたようです。

変化というと私たちがすぐに否定的に受け取る傾向があるようですが、ジェームスのりんごの場合は、

「いつもはあまり降らない電が降った」

「その年は、温度が急激に下がり、りんごの実がしまっている」

という単なる事実があるにすぎません。

変化を避けようとする、その事実からも私たちはネガティブなものを受け取ってしまいます。

でも、それをチャンスだと捉えればいろいろな可能性が見えてきます。

だとしたら変化というものはストレスを感じるところか、本当は歓迎すべきものなのではないでしょうか。

そして重要なことは、変化は、私たちが成長することを必要としているときにこそ

グッドタイミングにやってくるようです。

さあ、今あなたはどんなストレスを抱えているのですか？

それこそが、あなたがもっと大きくなるために、もっと自分の可能性を試すことができるための、チャンスなのですよね。

そう考えると、いろいろなことが見えてくるのではないのでしょうか。