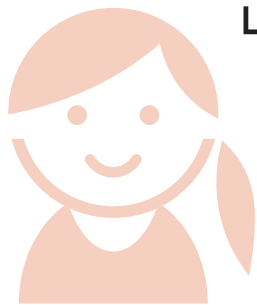


ものごとのとらえ方「1」

「出来事」↓

「とらえ方」↓「気持ち」

？
じっと考えてみよう



宏美（ひろみ）と多英（たえ）は仲良しクラスメイトである。ある日の休み時間、2人は会話に夢中になりながら廊下を歩いていた。廊下の角を曲がったところにある階段に来たときだ。あまりにはしゃいでいた2人は、ちょうど階段を上ってきた優奈（ゆうな）と出会うがしらにぶつかってしまった。優奈は階段をころげ落ちた。優奈は足にひどいねんざを負った。数日間は松葉づえが必要だという。

宏美も多英もその日のうちに優奈の家に行ってみ舞いをし、自分たちのしたことをあやまった。宏美はその夜からずっと自分を責めた。「なぜ、自分はあるとき落ち着きがなかったんだろう。廊下ではもっと静かであるべきだったのに。ふざけすぎの自分に責任がある」。そして翌日も「ああ、あのとき、あんなにはしゃがなければ、人を傷つけずにすんだはず。なぜ自分は……」。

他方、多英も反省をした。「でも、起こってしまったことは起こってしまったこと。優奈とはこれまで話す機会があまりなかったけど、これをきっかけにして仲よくなるう。それがいまでできる一番いいこと」と思った。そして多英は翌日、優奈の席に行つて、いろいろと話をした。



宏美はその後、優奈に対してはなにか罪悪感が残り、彼女をついつい敬遠してしまうのだった。逆に多英は、それから優奈と親密になり、今ではこの事故のことがなかったかのようにである。

□ 宏美と多英はクラスメイトにけがをさせてしまいました。その出来事に対する反応が2人で異なっています。それはなぜだと思いますか？

(性格が異なるからというのはいつの答えではありませんが、ここではそれを考えない)

悲しいことがあれば悲しむ。うれしいことがあればうれしく思う。これは人間であれば当然のことです。けれど、人は起こった出来事に対して、単純に反応しているばかりでは疲れてしまふこともあります。もちろんうれしいことに対しては素直に喜べばよいでしょう。とくに注意が必要なのは悪いことが起こったときです。なにか自分につらいこと、苦しいこと、困ったこと、悲しいこと、罪を感じるものが起こったとき、単純に「ああ、悪いことだ。いやなことだ」と反応するだけでは、心が落ち込むばかりで、体をこわすことも出てきます。人は、いやなことほど心のなかで何度も反復したくなるし、苦しい感情ほどそれにひたりたくなる傾向性があります。悪い出来事に遭遇(そうぐう)したとき、自分の心をうまくコントロールできるようにするのが、ある意味、大人になることでもあります。

さて、設問をみてみましょう。宏美と多英は2人して優奈にけがをさせてしまいました。同じ出来事に遭遇しながら、宏美と多英はまったく異なる気持ちを抱いています。その差はどこから生じているのでしょうか。

わたしたちはなにか出来事があったとき、その結果として気持ちが生じます。たとえば、

〈出来事〉 ↓ 〈気持ち〉

宝くじに当たった ↓ うれしい

交通事故にあった ↓ 悲しい

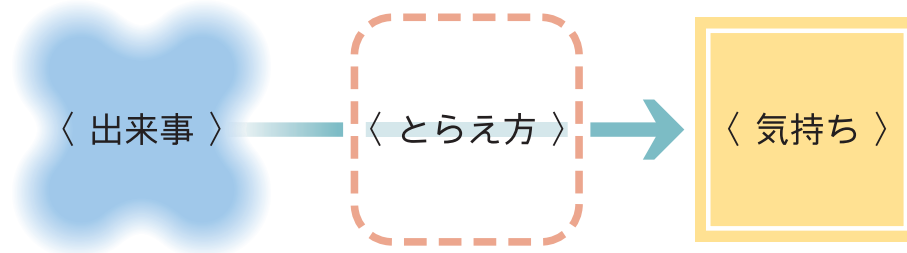
このことから、なにか〈出来事〉が原因となり、その結果として〈気持ち〉が生じているように思えます。しかし厳密に考えていくと、そこにはもう一つ大きな要素が隠れています。実は、〈出来事〉の後に、〈とらえ方〉というものがあって、その後に〈気持ち〉が生じているのです。つまり因果関係は、

〈出来事〉 ↓ 〈とらえ方〉 ↓ 〈気持ち〉

の3段階です。宏美の場合、この3段階の流れがどうなっているかをみてみましょう。まず、優奈にけがをさせる〈出来事〉を起こした。宏美はそのことに対し、「ふざけすぎの自分が起こした事故だ。廊下では静かであるべきだった。それを破った自分が悪い」という〈とらえ方〉をしています。その結果、「こんなことを起こした自分がいやだ。優奈と会うのがつらい」という〈気持ち〉になった。そしてその気まづさがいまでも続いています。

多英の場合はどうでしょう。優奈にけがをさせた〈出来事〉に遭遇しているのは宏美と同じです。しかし多英は「起きてしまったことは起きてしまったこと。あやまちはだれにでもある。優奈と仲良くなって元気づけてやることがいまできる一番のこと」という〈とらえ方〉をしています。その結果、「明日、優奈の席に行って明るく話をしよう」という〈気持ち〉になった。そしてその後とても親密になって、いまは事故のことなど忘れてしまっています。

このように2人でなにが異なるかといえは、それは〈とらえ方〉です。〈とらえ方〉の違いが〈気持ち〉の違いを生んでいるといえます。



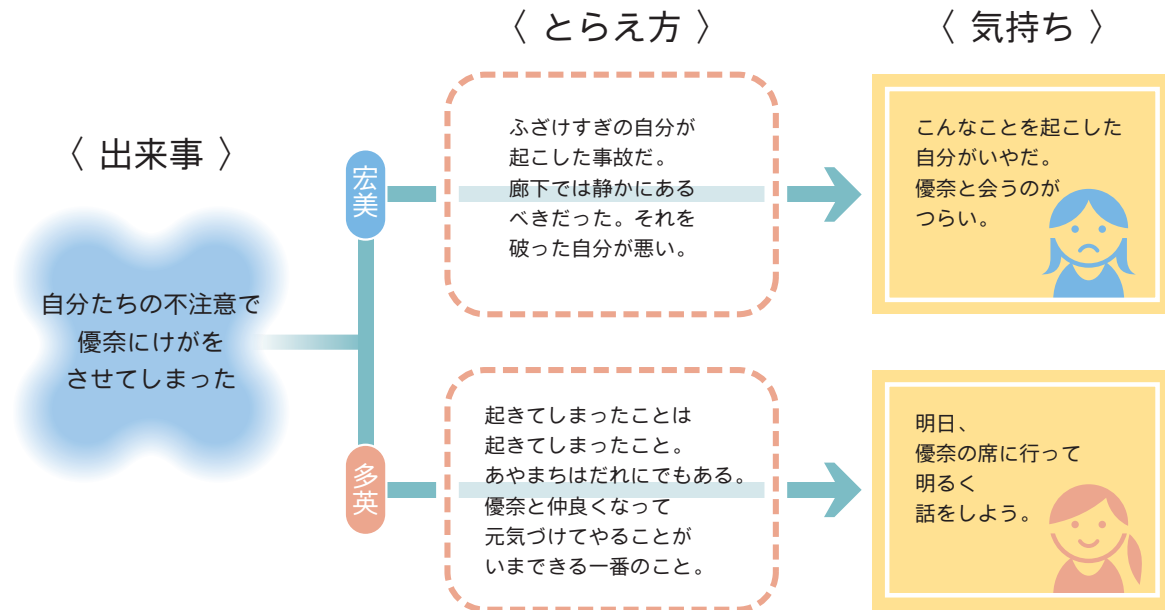
“人はものごとをではなく、それをどう見るかによって思いわずらうのである。”

——エピクテトス（古代ギリシャ・ストア派の哲学者）の言葉

たしかに他人にけがを負わせたことは悪い内容の出来事です。しかしその悪いことを受けて、自分はダメだ、自分はあるべきだったんだ、と悪い方向ばかりでとらえていては、気持ちも悪い方向にしかいきません。すると、その後の行動も悪い方向にいつてしまい、さらに気持ちが落ち込むという悪循環におちいつてしまう。けれど多英のように、そんな悪い出来事を受けても、「これは優奈と仲良くなるチャンスなんだ」と前向きなとらえ方をすると、気持ちも前向きになって、悪い状況を良い方向へ転換する行動ができます。

あなたはこれからの人生で、いろいろな出来事に遭遇していくでしょう。

その遭遇する出来事を100%コントロールすることはできません。しかし、それをどうとらえるかは、ある程度、自分でコントロールができます。その結果として、自分の気持ちもある程度コントロールできる。ですから、ものごとのへとらえ方」というのは、平安に力強く生きていくうえでとても大事になるものです。





14歳から
大人まで

生きることの根っこを考える

ふだんの[🍏]哲学

Philosophy for Everyday Living

『ふだんの哲学』は、中学生から大人まで読んでいただける思索のための小話集です。

学問的な哲学ではなく、ふだんのできごとのなかからふかく考える種を見つけ、

ふだんに（不断に＝絶え間なく）心を健やかにしていく内容をめざしています。

ほかにもシリーズ記事がプロジェクトサイトにありますので、是非のぞいてみてください。

*本記事は営利を目的としない教育用途であれば、個人や学校・各種グループにおいてご自由にお使いください。

「ふだんの哲学」ウェブサイト

<http://careerscape.lekumo.biz/tetsugaku/>

村山 昇 (info@careerportrait.jp)

サカイシヤスシ (info@lantadesign.com)