

どう考え、どう生きるか

宮本 慧

あなたは、周りの人に好かれていない人の事を、魅力的だと思った事はありますか。私はありましたが、人に言うような事はしませんでした。この本を読むまでは。

この本には「友愛」「個性」「道徳」「自然」「社会」「言葉」「幸福」といった十六のテーマが取り上げられています。生きていく上でこれらに関わる問題、たとえばいじめなどでストレスを感じている人は少なくありません。最悪の場合、「自殺」という事を考えてしまうこともあります。統計によると、こういう事を考えてしまう人は世界中で年間一〇〇万人もいるそうです。だれだって、「私は何のために生きているのだろうか？」と考えることもあるかもしれません。この話に出てくる十六の事は誰にだってやってくるストレスの壁、そしてそれをどう乗り越えるべきか教えてくれました。

筆者が一番最初に私たちに教えてくれた事は、自信を持つことでした。人から嫌われるのを恐れて、自分を作って人に好かれようとするのではなく、本当の自分になる勇氣を持って、逆に人を好きになる方が楽しいということです。私の身近には、思った事をはっきり言う友達がいいます。私はその友達の事を魅力的だと思いますが、その子の素直な性格が原因でその友達を嫌う人たちがいます。でもその子はそれを知りながらも、正直であることを辞めません。私とその友達が魅力的だと思っていることは誰にも言いませんでした。その人を嫌っている人たちに嫌われると思ったからです。でもこの本を読んだことによって考えが変わりました。

私も「友愛」を読んで、素の自分になる事で魅力的になりたいと思いました。もし、「本当の私」が嫌いな人がいても、「かわいそうに、人が生み出せる本当の魅力に気づけないんだ」と思って、ありのままの自分になって、毎日楽しく過ごせる人になりたいです。本当の自分になって、一人の本当の友達を作るのと、嘘の自分になって友達をたくさん作るのと、どっちがいいかと考えたなら、本当の自分でいて一生の友達を一人作った方が人生もっと楽しく生きられると思います。

だからといって、「自分探し」をしないといけないという訳ではありません。自分を探している時点でそれは「嘘」の自分になっているからです。本当の自分が何なのか分からなくて、好き嫌いがあるのは「自分」だと思うから、これを好きになってあれを嫌いになると言うのは、自分が作り上げている「嘘の自分」だからです。もしもありのままの自分でいいのなら、ありのままの自分か方法はあります。個性とは、本当の自分、好き嫌いが変わらない自分だと思います。自分の気持ちを素直に相手に伝えているとき、私は本当の自分である

と気が付きました。今やっていることと、言っていることに対して、自分自身が生き生きとしているということが大事だと思っています。

「彼女がこう言っていたから、女性皆がこう思う。だから女性皆が悪い。」という考えは、女性に対しての不平等と繋がっていると思います。私は、こういう考え方は間違っていると思います。最初の章では、「友愛」、「個性」以外に「性別」と「意見」のことも書かれていました。これは、一人の意見がこうだから、皆の意見が同じという訳ではないということです。なにもかも「皆がこうなんだ」と思い込んでいたら、真実に目を開けないと教えてくれました。たとえその場で意見を出さない人がいても、人の数だけ意見があるということをも忘れたいと思います。

他の人の意見が自分の意見と違った時、納得できないと思う事は、私もよくあります。このような事は学校でもよく起こります。そのようなストレスを防ぐには、「その人はそう思うんだ」と相手の意見を受け入れる事が大切だと教えてくれました。最初は難しいかもしれないけれど、ここでも「個性」が大切なんだと思えました。そして皆が納得できる、その先の先のそのまた先の「意見」を思いつける人が賢い人間になれると伝えてくれました。これは次の章に出てくる「勉学」にもつながりました。

勉強が嫌だと思う事は、私みたいな十代にはよくあります。歴史の内容に付いて行けない、数学の計算がうまく出来なくて自信をなくしてしまう、このような事は、自分でもあると実感していました。そのような時は、もっとその授業に深く興味を持つ事が大切だと言っていました。最初からどうでもいいやと思いつつながら授業を受けていたら、効率よく学べるとは思えませんでした。歴史をやっていたら、自分がその歴史上の人物になると想像してみても、もし自分がペリーだったら、言葉の通じない日本人にどう説得できるように話すかというような事を考えると、授業がもっと楽しくなり、それまでには考えはしなかったことに気づく事が出来るのです。早速これを実践したくなり、学校が始まるのが楽しみにになりました。数学が出来なくても、なんのために、誰が、いつ、どうやってこの「方程式」という物が作られたのだろうと、家に帰ったら調べてみて、その方程式そのものを理解すれば分かるかもしれない。ピアノで難しい曲を弾くとき、ドビュッシーはどんな気持ちで作曲したのか、理解したら、世界がもっと広く、色々な事を知れると感じました。

幸せになりたいと思わない人は、きっとこの地球上にはいないと思います。でも私は時々、その「幸せ」というそのもの自体が何か分からなくなってしまう。筆者は、幸福はお金ではなく、豪華な家でもなく、おいしい食べ物でもないと書いていました。幸福という物は存在しないと述べていました。なぜなら、お金がなくならないほど持っていて豪華な家でおいしいものを食べてい

ても、いつも怒っているようでは幸福ではないからです。小さな家に住んでいて、毎日ご飯が食べられるだけで嬉しいのなら、幸せになれるのです。幸福とは、心から湧いてくる嬉しい気持ちだと教えてくれました。幸せな人生を送りたいのなら、このような気持ちになる以外、何もないと思います。どんな環境にあっても、自分の心の気持ち次第で、幸せにも不幸せにもなれるのです。

このように、勉強から人間関係、自然と宗教、お金や言葉の意味など幅広く学べるので、十代だけではなく、大人になってからでも人生に役立つ内容だと思えます。