

健康で心豊かに長生きをしましょう。

令和3年4月28日
村山 章

日本は元々島国であり、助け合いの文化が根付いていたのだと思います。それが近年では経済的に豊かになり、個人情報保護に厳格な対応が求められて、集合住宅ではお隣がどんな方が知らないこともあるようです。私たち一人ひとは弱い存在です。弱い存在である一人ひとりが、自分の人生の主演として生きています。新型コロナ禍で、職場におけるテレワークの拡張が盛んに推奨されています。このような時代の流れに反するようで申し訳ありませんが、少し考え方を改めて、だからこそ心と心の結びつきを大切にと言いたいのです。そのためにはまず相手の環境、境遇を知りましょう。南国生まれの方は明るい性格の方が多いように思いますし、北国生まれの方は辛抱強い方が多いようです。兄弟がいる方は、その存在が性格に影響を与えているかもしれません。相手が嫌がっているのに職務質問のように訊ねたら嫌われますが、精神的に裸で向き合える関係が理想です。相手も日々生活を送るなかで変化していますし、成長もしています。全てが昨日と同じということはありませんし、突然新たな問題がその人に起こって、悩んでいるかもしれません。「我以外全てわが師なり」という言葉がありますが、そんな相手と接してさまざまな話を聞き、知ることは、本を読むことと同じように大変勉強になります。肩の力を抜いてありのままで生きるだけでよいのです。ありのままで生きることが本当にあなたをラクにしてくれます。もっとも、こうした考え方を私が本当に理解するまで1年弱、文教大学の臨床相談研究所に通いました。それはもう四半世紀前のことですが、そこでカウンセリングを受けて、素晴らしさを知り、社会一般に広めたいと改めて思っています。仕事中は能率が求められますから「私語は慎むこと」という決まりになっています。さらに新型コロナ禍では思うように話もできないかもしれませんが、何かよい方法がないものかと考えています。