



思いやりの心は連鎖する

廣池千九郎エピソード 暖かい春の日差しのように



『随行記録
廣池千九郎博士の教え』

井出 大 著 本体1,400円+税

お求めは
巻末の専用ハガキ、
あるいは右のQRコード
(オンラインショップ)から



家族は運命共同体

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、全国的にSTAY HOME(ウチで過ごす)が呼びかけられたのは、記憶に新しいところです。これに伴い、多くの企業がテレワーク制度を導入し、家族と一緒に過ごす時間が増えました。突然四六時中、夫婦や親子が顔を合わせて暮らすような状況になって、問われたのは家族の協調性や一人ひとりの道徳心でしょう。家族とは、食べ物や考え方、行動、趣味といった人生を構成する要素を共有する、いわば「運命共同体」です。今回のような状況は、普段何げなく接している家族への心づかいや接し方を見直す機会となりました。

家族が顔を合わせる時間が長いと、夫婦間や親子間で表情が似てくることがあります。例えば、夫の機嫌が悪いと妻の機嫌も悪くなり、親の機嫌が悪いと子供の機嫌も悪くなる、という具合です。

このことは、近年の脳科学の研究から、他者の行動を見ただけなのに、自分もそれと同じように行動しているように感じる脳神経細胞「ミラーニューロン」の働

きに起因することが解明されてきています(クリスチャン・キーザーズ著、立木教夫・望月文明訳『共感脳』麗澤大学出版会、など)。このミラーニューロンの働きにより、意識せずとも、まるで鏡に映したかのように家族の表情は似てくるのです。このミラーニューロンの働きを自発的に日常生活に応用すれば、家族は数倍、明るく、温かくなります。

家族の心を向ける

では、「明るく温かい家庭」とは、どのようなイメージでしょうか。そこには、反発したり不満を抱いたりすることはあっても、「一人ひとりかけがえのない存在である」とお互いを大切に思い合う家族の姿があるのではないのでしょうか。

家族で一緒にいる時間が長いと気づかいは忘れ、心を向けにくくなる可能性があります。そのようなとき、家族一人ひとりの笑顔を思い浮かべて行動や声かけを心がけてみましょう。顔を合わせるときだけでなく、一人で家事や読書をしているときにも心は向けられますし、たとえ離れて暮らしていても、「今度、電話した

ら何話をそう。これ、食べさせてあげたいな」などと、相手に心を開けるだけでも、まずは自身の心が安定するものです。

しかし、家族のコミュニケーションが増えると、夫婦や親子あるいはきょうだい間での衝突も起こりがちです。そのようなとき、まずは自分を冷静にするための方法を持つておきましょう。カットしただけに言葉にせず六秒待つ、子供を頭ごなしに叱りそうになったらまずは子供を座らせて自分も座る、など。

そして、気持ちが落ち着いたら「今の私の言動には、思いやりがあっただろうか?」「自分は正しい、相手は間違っている、と一方的に価値観を押しつけていなかったか?」と、自分自身に問いかけてみるのです。

思いやりの心は太陽のよう

モラロジーの創作者で法学博士の廣池千九郎(一八六六〜一九三八)に師事した井出大氏は、廣池の教えをうけて次のように述べています。

「慈悲とは太陽のような心のことです。

すべてのものを慈しみ育てるような心です。これが『思いやりの心』なのです。これと対称的なのが、「利己的な心」「自分中心の心」です。井出は、自分の好き嫌いや損得感情で相手に接すれば不快感が残り、「生理的なバランス・調和」を崩してしまう、と言います。

他方、「思いやりの心」で接した場合、「本人の心のさわやかさ、それは暖かい春の日差しのようなポカポカしたものでしょう」と述べ、そのことを夫婦の関係性を例に「そのように気持ちのよい心で帰宅しますと、『ただいま』という声にもなんとなく温かさが漲ってきます。それを聞いた奥さんも『今日は機嫌がいいな』と感じます。このようなところにすばらしい温かい家庭ができてくる、と(廣池)博士はおっしゃっています」と、「温かい家庭」のあり方を教えています(井出大『随行記録 廣池千九郎博士の教え』モラロジー研究所、二二〇〜二二二頁)。

このような温かい思いやりの心は、まさに春の日差しのようなものです。今年の春は楽しむ間もなく終わりを告げたかもしれませんが、春のようにポカポカとした心は、一年中大切にしたいものです。(本誌)