

47.「自分自身との良き出会い」 ～石川徹一先生の講演より～

2013年1月1日 社会福祉法人 江刺保育園

青森いのちの電話理事長、そして日本基督教団弘前西教会牧師である石川徹一先生を、お迎えし講演会を開催しました。その講演の主旨をまとめました。

私たちが物事を認識するとき、そのあるがままを認識しているのでしょうか。何かしら自分の思いがその認識に投影されていて認識に大きなずれが生じていることの方が多いのです。他者を認識することに於いても、私たちは何かしらの自分の主観を入れて他者を認識しています。その多くは利己的で批判的な認識になりがちです。他者の姿を良いとか悪いなどと判断せずに、そのあるがままを認識することは難しいことです。自分自身においても同様です。私たちは時として自分自身を見失ってしまうことがあります。今の自分が良いのか、悪いのか。非常に悩みが深くなると自分は生まれてこない方が良かったのではなどと思ってしまうこともあります。私たちは絶えず自問自答し迷いながら生きています。そして自分を良くないと感じてしまっている人は自分自身の欠陥を自分自身で傷つけてしまうのです。その結果、他者に対して暴力をふるったり、暴言を吐いたり、無気力や無感動になってしまうのです。人間は弱い生き物です。自分の弱さをいけないと否定してしまうとさらに自分を「ダメ人間」という深い落とし穴におとしめてしまうのです。これに落ちてしまうと、これは不安や悩みのブラックホールのようなものです。そこから抜け出すことは容易ではありません。

そのようにならないようにするために、その自分を卑下してはいけません。自分の中にあるいけない部分に囚われてはいけません。どんな人にも欠陥はあるのです。欠陥があってもいいのです。すべてを含めて自分自身を肯定することです。どんなに失敗したとしても、どんなに嫌なことをしたとしても自分自身を自分で許してあげるのです。過去の自分を捨てこれからの自分を取り戻すのです。過去や他者を変えることはできませんが、自分と未来は変えることができます。希望があるのです。自分の良さを自分自身で再認識する努力をしなければなりません。

それは毎日鏡に向かって語りかけることです。鏡に向かって自分自身を励ますことです。「これで良いのだ」と「お前は素晴らしい人間だ」と自分自身をほめることが自分を取り戻す手段です。自分を肯定することができて、自分自身を愛することができて、他者を肯定しそのあるがままを受け入れることができるのです。

自分自身との素晴らしい出会いが、自分自身のこれからの人生をさらに良い人生に変えてくれるはずです。信仰をお持ちになっているなら自分自身のために祈ることです。



ウィンナーサラダ材料 4人分
キャベツ 100g、ウィンナー50g
人参 30g、カレー粉 少々、
もやし 30g、塩 少々、
ブロッコリー50g

作り方

- ① キャベツはざく切り、人参は短冊切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ウィンナーは斜め薄切りにする。
- ② ブロッコリーを塩少々を入れた湯で色よくゆでる。
- ③ フライパンでウィンナーを炒め、ブロッコリー以外の野菜も入れ炒める。火が通ったらカレー粉、塩少々で味付けする。
- ④ 最後に茹でておいたブロッコリーを混ぜて出来上がり

