



ちょっとそこまで～お散歩日和(名言編)～



## 自分を変えるには… 大前研一

自分を変えるには3つしかやり方がない。

1つは場所を変える。

2つ目は時間の使い方を変える。

そして、誰と付き合うかを変える。

大前研一氏著「時間とムダの科学」にある言葉です。

確かに、今いる場所を変えれば、自分も変わらざるを得ません。例えば、レベルの低い集団にいれば何もしなくてもトップでいられたという人でも、エリート集団の中に放り込まれれば否応なしに努力せざるを得なくなります。



また、時間の使い方を変えれば、人間は変わります。今まで毎日1時間しか学習しなかったのを2時間にすれば、うまくいけば2倍賢くなるかもしれませんし、あるいは仕事で忙しい中でも1時間捻出して運動するようになれば、ある程度確実に健康になるでしょう。逆に、「これから毎朝、好きな時間に寝て好きな時間に起きる。」と決めて実行したら、自堕落になるに決まっています。

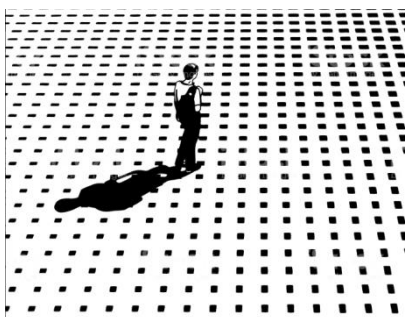
3つ目の付き合う相手を変えることも、自分を大きく変えます。

人間は周囲にいる人の影響を受ける動物です。素晴らしい人と付き合えば、「自分も負けられない。」と頑張って奮起するでしょうし、逆に「何事も適当で構わない。」という人ばかりならば、努力するのもバカバカしくなってきます。

本気で自分を変えたいなら、場所・時間・人を変えるしかないということです。

考えてみれば、幼い頃から席替えとかクラス替えとかは、結構な気分転換になった気がします。もちろん吉と出るか凶と出るかは分かりませんが、そのきっかけづくりには有効であったと言えるでしょう。

ところで、子供たちの様子を見ていますと、中休みなどに教室で1人で過ごしている子を見かけることがあります。もしもそれが我が子だとしたら、保護者としてはとても気掛かりでしょう。確かに、子供時代は、友達との関係性の中で多くを勝ち取っていますから、その輪に入れなかったら、発達面での遅れを危惧してしまうのは当然です。まして、「いじめ」られているのがその原因だとすれば、黙って解決を待つのは賢明ではありません。



しかし、ここでは、そういう具体的な対処が必要な問題事例を取り上げるのではなく、一般論として考えてみたいと思います。

まず、孤独とはいけないことなのでしょうか？または、1人になるのは怖いでしょうか？

これまで、多くの子供たちを見ていて、友達の輪の中で和気あいあいと日常を過ごす子よりも、1人静かに過ごす時間をもっている子の方が、精神的な強さを感じるが多かったように思います。そのことで真っ先に思い出すのが、小学校の高学年からSNSの影響をまともに受けて、夜更かしに耽る子が急激に増えるケースです。流行に敏感になって、服装や髪型、持ち物などに変化が出てくる場合も同様です。恐らく共通の話題をもつために多少の無理をしているのだと思われます。

子供たちの悩みの筆頭は、何と言っても友達との人間関係による疲れが原因です。

「この人に好かれなくてはいけない。」

「仲良くしなくてはいけない。」

という強い欲求があり過ぎて、しかし、それがうまくいかなくて、心が疲弊していくのです。

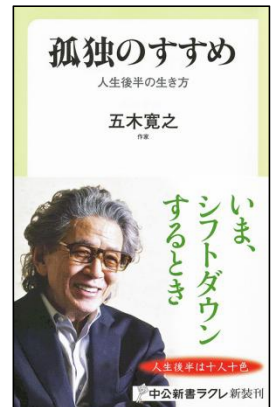
譬えとして適切かどうか少々悩ましいのですが、動物園の動物は、1日中、人目にさらされることがストレスになるため、定期的に人前に出ない日を作るのだそうです。人も生物学的には動物です。だとすれば、誰でも、いつも誰かと一緒にいるのは疲れるものです。仲の良い相手であってもそうですから、その相手と関係がうまくいっていないなら尚更でしょう。ですから、意識して1人でいる時間をつくることは、とても大きな意義があると思います。

では、1人で何をするかというと、興味のある本を読んだり、好きな音楽を聴いたり、自然の中を散歩したり、リラックスするために使うのです。1人で自分の好きなことをしていると、心の中にはプラスのエネルギーが増えていきます。すると、脳の中を占領していた、

「あの人とどうして仲良く出来ないのだろう？」

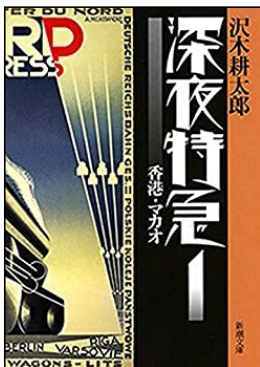
「あの人はなぜあんなことを言ったのだろう？」

というような、もやもやした感情が少しずつ消えていきます。そのため、頭がすっきりすると同時に、心のストレスも減っていくのです。



つまり、ちょっと人間関係に疲れたなというときは、1人でのんびりする習慣をもつことで、大きなトラブルに発展するようなことを防ぐことができるということになります。

数年前に、五木寛之氏が「孤独のすすめ」という本を出して話題になりました。テーマは、人生の「下山」の時期をどう生きるかという、まさに時代が求めているテーマと内容でした。と同時に、それまでは避けるべきだとされた「孤老」を楽しむ発想へと転換させてくれるものでもありました。子供たちについても同様でしょう。これまで「皆、仲良し」を大前提で考えていたために、ダメだと認識されがちだった「ひとりぼっち」ですが、その意義を見直しても良いと思っています。



「孤独」繋がりでいくつか引用させていただきますと、まず、「深夜特急」など多くのノンフィクション作品を手掛けた作家の沢木耕太郎氏は、大勢でいるより1人の方が「道を覚え」、物事を深く考えることが出来て時間の密度も濃くなると言っています。

「孤独」は、自覚のためのチャンスです。自覚とは、本当の自分自身に目覚めることで、とても難しいことですが、非常に大事なことでもあります。

次に、「山のパンセ」など多くの思索本を書いた、哲学者で詩人の串田孫一氏は、1人で山歩きするのが大好きな人でした。彼は道に迷い、夜明けを待ちながらじっくり考えます。こんな心細い暗闇で1人考えるために自分はあえて道を失ったのかもしれない。そして、それは自覚という、最も困難な発見のためにとても大切なことなのだと気付きます。



「孤独」は、誰にも邪魔をされずにじっくりと考えられる絶好の機会なのです。

そして、最後の一言。

「孤独を味わうことで、人は自分に厳しく他人に優しくなれる。いずれにせよ人格が磨かれる。」

さて、これは誰のことばでしょう。有名な哲学者ニーチェの言葉です。

(終)