

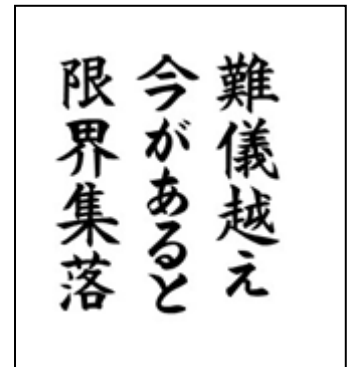
今さら聞けない#500「折れない自信」

1. 「難儀を超える」

右掲は「[独り言川柳](#)」で読んだ句です。NHKの女性職員が青森県の限界集落に1ヵ月住んだレポートがありました。65才以上の方が70%占める集落で、僅かに漁港がありハタハタ漁などで収入がありますが、殆どの男性は出稼ぎの経験が豊富であり、女性は留守を守り自給自足の生活という典型的なパターンの集落です。その方々の意見に「難儀を乗り越えて来て今がある」という言葉が心に刺さりました。

この「難儀を乗り越える」が大切なのですが、集落として「出稼ぎ」と「自給自足」というスタイルを貫いて来たのです。「漁師」だけで生活できれば最幸なのですが、それだけでは不足するので「出稼ぎ」のルートを持っているのです。確かに、長い間、家を留守にする出稼ぎですが、それに耐える女性陣がいるのです。そして、「ハタハタ漁」で成果が出た時に番屋で酒を酌み交わしている光景が彼らの幸せな時間として映し出されました。その中で「難儀を乗り越えて今がある」という言葉が心に響いたのです。

思えば、誰しも幾多の難儀を乗り越えている、例え、大金持ちであっても貧乏人でも同じだと言えます。「難儀」を辞書で調べると「苦しみ悩むこと。」とシンプルに表現されているが、個人差や環境の違いがあり、それぞれ固有のものがあるのです。その難儀を乗り越える気力・体力が重要になります。前途に絶望するようなことが幾多とあるのですが、あきらめずに自助努力する中で救いの神様がほほ笑むように思います。禅の言葉に「随处作主 立処皆真」や「一隅を照らす」がありますが、置かれた環境の中で主体的になって行動する事が大切だと思います。



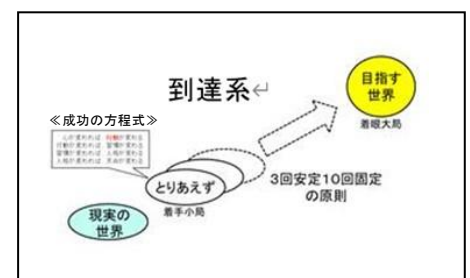
2. 「自信」= Σ (成功体験)

[青木仁志](#)著「一生折れない自信のつくり方」の[要点紹介](#)では

1. 一生折れない自信をつくるのは、ほかでもない自分である。
2. 「自信」とは、自分に対するポジティブな思い込みだ。小さな成功体験をコツコツ積み上げていくことで自己イメージを高め、自信を育てることができる。
3. 「その人の人生=先天的特質×環境×本人の選択」である。「先天的特質」以外は、自分の意志で変更可能だ。
4. 目標達成の秘訣は、目の前の課題をクリアしていき、少しずつ基準を上げていくことであるとあります。

私流にまとめると「自信」= Σ (成功体験)となります。つまり、幼少の頃から小さな成功体験を積重ねることが大切であり、何事にも「集中」できる事がポイントです。親や指導者の立場なら「誉めて育てる」ということがポイントになります。また、「着眼大局、着手小局」と言いますが、右掲は「到達系」をイラスト化したものですが、このスキームが物語っています。まず、「とりあえず」のレベルから始める事がポイントで、「成功の方程式」が示すように「心」に思ったことを「行動」に移す事から始める事が大切です。故船井先生は「3回安定10回固定の法則」と教えて下さいましたが、まずは初めの「3回」で「イける³」を体感して「勢い」を付けるのです。

確かに、「イける！」と閃いたとしても未体験の事であれば、何から手を付ければ良いのか分かりません。例えば、ジグソーパズルを例にとるとピース数が多くなる程、最初の1ピース目は何か分からない物です。この手につけたピースに合う物を選び出し部分をつくる事から始める事と同じです。手に合う事から始めるようにする事です。



3. 「着実・前向き・具体的」

「折れない自信」の対極は「不安」と言えますが、確かに、先が見えなくなった時に誰も「不安」になります。禅の教えに「不安」を唱える弟子に達磨大師は「不安を書き出せ」と教えたそうです。「不安」という得体の知れないもの、見えない不安が襲い掛かると誰もパニックになりますが、闇夜で急に提灯の灯が消えてパニックになった弟子に法演禅師(中国)が「看脚下」と言って慌てふためくことなく「足下を顧みよ」と教えたそうです。初めのうちは暗くて何も見えなくても目がなれてくると見えるようになることを指しています。「看脚下」は「脚下照顧」とも書き、「照」は「看」に当たり「顧」は反省することと言われており、「困った時は、足下を見て躓かないように一歩ずつ進めて反省せよ」という意味になります。

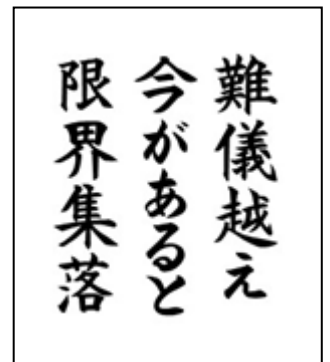
つまり、「折れない自信」の対極である「不安」に対して対処の仕方を知っている事が重要です。自力ではどうしようもない大きな事が起こっても、冷静になれば「大きな事」も細分化されて着手可能なレベルに分解できます。このドリルダウンの方法を身に付けておけば、どのような場面でも応用できるのです。また、「随处作主、立処皆真」(随处に主となれば、立処皆な真なり)という言葉があるように、仮に不遇になったとしてもその場で主体性を持って活躍すれば、そこに生き甲斐を見いだせるという事です。

さらに、「一隅を照らす、これすなわち国宝なり」と伝教大師最澄が言っているように自立して周囲の人に思いを巡らせる人になる事が大切です。カンタンに言えば「誰かの役に立っている」事が大切です、人望が厚ければ周囲を導く力を発揮します。つまり、「居場所」すなわち「存在感」だけでなく、リーダーシップを発揮する存在で、多くの方に「幸せ」の「光り」を灯すことになりま。その為には常に「脚下照顧」で、躓かないように一歩ずつ「着実・前向き・具体的」に進める事が重要です。

4. 「柳に雪折れなし」

青木先生の著書「[一生折れない自信の作り方](#)」から「自信」= Σ (成功体験)と公式化して、それを実行するには「着眼大局、着手小局」の手法で「出来る事」から始めて、「イける³」で勢いをつけ、大きな目標を見失わないで「躓かない」ように進めることが大切としました。そして、先行き不安になっても「脚下照顧」で反省しながら進める事で「照一隅」の存在になれば、「随处作主、立処皆真」となって「生き甲斐」を持って活躍できると展開して来ました。

「人間万事塞翁が馬」と言うように人生は順風満帆とは行かないものです。その意味で右掲の「独り言川柳」の題材になった限界集落の方々の達観した言葉に含蓄を感じます。「どうにもならない」と思う「難儀」が襲ってきても、その「怖れ」に苛まれずにある意味「ケセラセラ」のように「なるようになるさ」と受け入れて、例えば、限界集落の方々が「出稼ぎ」に出るなどのように「出来る事」を行なって生きて行くことが大切です。「悪い事ばかり」という訳ではなく、必ず、「チャンスが巡ってくる」と信じて「今を生きる」ことがベースです。そして、「随处作主、立処皆真」の言葉を信じて、限界集落という環境を受容する人々のように環境に適応して行くことが大切です。



一方、最近の若い人たちがイジメに遭い思い余って自殺するという悲劇があります。このような立場になった時、相談するのも一案ですが、「時が解決する」と言いますが、心に余裕をもって時間の経過を見ることで「状況の反転」を待つという事が重要です。また、「打たれ強くなる」ことも重要です。「柳に雪折れなし」と言いますが、しなやかに生きる精神力を鍛えること、つまり、極論すれば「ケセラセラ」(なるようになるさ)という開き直りも重要です。人生は「1ミリ」でも前に進めば、少しずつ変わっていきます。