

令和3年3月23日

### 第3学期終業式 式辞

生徒の皆さんおはようございます。

令和2年度3学期最後の日です。令和2年度は新型コロナウイルスに翻弄された1年でした。いろいろと不自由な思いをすることも多かったですね。誰かのせいというわけではなく、私たちの力ではどうしようもないことが多く仕方がないことも多かったですね。ところで、新型コロナウイルスなら、仕方がないことと考えることができますが、その他のことならどうでしょうか。私は、先ほどコロナ禍は誰かのせいではないといいました。この言葉の裏には、何かを誰かのせいにしたいという気持ちがあるのかもしれない。

人には、大きく分けて次の3つのタイプの人がいると思います。何か悪いことが起こった時、他人のせいにして他人を責める人と、自分がいけなかったのだと自分を責める人、そして誰を責めることもなく何かのせいにもしない人の3つのタイプです。あなたはどのタイプですか。時によって、どれもありえるという人ならいいのですが、中にはいつも他人を責める人、またはいつも自分を責める人は注意が必要です。少しタイプ別に注意点をお話しします。

まず、いつも他人を責めるタイプの人。

その特徴は、次のようなものです。何か悪いことが起きたり人から注意されたりすると、自分は悪くない、他人のせいだとして、相手を責める。被害者意識に陥って、責任転嫁し、問題解決のために自ら行動しようとしなない。人を責めたり、怒ったり、泣いたりすることが多い。なにか行動をおこそうとしなない。

では、どのようにするとよいのでしょうか。悪いことが起こった時や人から注意された時は、自分が悪いことを引き寄せてしまっている、何か自分に問題があるんだと考えることです。でも、そもそもこう考えることが難しいのですが、日ごろから心がけると、そのうちできるようになるかもしれません。

そしてこれができるようになるとどんなことが起こるのでしょうか、他人に責任があると思っている人は、自ら行動を起こしませんが、自分に責任があると思っている人は、問題解決のために行動を起こします。すると問題が解決する方向にことが運ぶようになります。そして、物事がスムーズに運ぶようになり、他人への不満や怒りが消えていきます。また、悪いことが起こったり言われたりしたのは、「自分のせいだった」と思うと、問題の解決策を自分で考えようとするはずで

次に、いつも自分を責めるタイプの人

その特徴は、悪いことが起こった時には、自分が悪いからで、自分に責任がある、もしくは自分が悪いことを引き寄せている、と考える人です。そんな人は、心の中で、もう一人の自分を思い浮かべる、あるいは母親や父親など信頼している人を頭に思い浮かべ、自分がその人になったつもりで、自分自身に向かって、あなたは悪くないと言ってみることで、たったこんなことだけなのですが、気持ちが楽になることがあるそうです。あるいは、シンプルに「自分は悪くない」と考えることです。自分ではどうしようもないこと、自分の力では変えようもないことの区別がつくようになり、自分の力でどうにもならないのならあきらめ、自分の力でどうにかなりそうなことのみ、エネルギーを集中することができるようになり、生きるのが楽になります。

自分がどちらのタイプでもないと思った人も、他人を責める考えが浮かんだとき、あるいは自分を責める考えが浮かんだときにやってみてください。

仏教の教えに「本当の自分がわからない人は、他人を責める。本当の自分がわかる人は、他人を痛む」という言葉があるそうです。無意識に「自分」と「他人」を分けて見て、いつでも自分は正しく、「私は悪くない」、他は間違っているという立場に立ち、外を責め立てる人に対して、「あなたは本当の自分がわかっているのですか」と問いかけてくる言葉です。他人を責めるタイプの人向けの言葉ですね。

この言葉は「本当の自分がわからない人は、自分を責める。本当の自分がわかる人は、自分を痛む」という風に変えれば、自分を責めるタイプの人にも使える言葉だと思います。

今日は少し難しい話になりました。他人を責めることも、自分を責めることもしないということは、難しいことですが、それができれば、幸せがやってくると思います。新しい年度に向けて、自分を成長させたいと思っている皆さんは、こういう考え方を心掛けてみてください。

それでは、新型コロナウイルス感染症に気を付けて、元気に新学期を迎えられるように、春休みを有意義に過ごしてください。以上で、終わります。