

## 第4回 変えられないもの、変えられるもの

私たちの人生においてはどうしても変えることのできないものがあります。例えば地震などの自然災害やウイルスの発生です。備えることはできても抑止することは残念ながら現代の科学では不可能です。

しかし、変えられないものというのはこうした事には限りません。その中で大きなものは2つあります。それは、「過去」と「他人」です。まず「過去」ですがタイムマシンでもできない限り過去を変えることはできません。それでも過去にとらわれて生きている人は多いように思います。確かに忘れてたくても忘れられない事は誰にでもあります。しかし時の経過やその後の生き方によって過去の意味合いが変わることはあります。また過去は実際に起きた事ではありますが人の記憶の中にしか存在せず、その記憶自体も次第に曖昧になってきます。

次に「他人」ですが、意外と他人を変えようとする人は多いものです。しかし、残念ながら他人を変えることはできないと思っていた方が良いでしょう。ただ、一定の主従関係の下で力をもってして強制的に相手を変えることはできるかもしれませんが、それは表面的に変わるだけで根本的に変わったわけではありません。相手に何かを期待したとしても、それに応えるかどうかは最終的にはその相手自身が決める事です。例えば子供の進路について多くの親は自分の希望があり、それを叶えようとします。しかし大切なことは親の希望通りに進路を決めさせることではなく、子供が自分自身で決める手助けをすることです。様々な選択肢を示して、後に子供が後悔しないようにしてあげること。これこそが親が果たすべき役割だと思えます。

一方、変えられるものは大きく2つあります。それは「今」と「自分」です。私たちは誰もが過去や未来を生きているわけではなく「今」を生きています。といますか「今」しか生きることができないのです。しかし過去を悔んだり未来に不安を抱いたり、「今」を大事にしないで生きている人が意外と多いような気がします。「今」という二度と訪れることのないこの瞬間を大切にしないというのは非常にもったいないことです。

よく今の自分が幸せでないことを過去のせいにする人がいますが、それは過去の延長線上に今があると考えているからです。過去と今の中に因果性があると思込んでいる。確かに過去と今が全く無関係であるとは思いません。しかしだからと言って、過去が今を決定づけているわけではありません。

心理学者アドラーが言った言葉で、「人は今この瞬間から幸せになることができる。」というものがあります。過去にとらわれてしまうのは自分が過去と今をあえて結び付けているからだ、というのがアドラーの考え方です。私はこの考え方に強く共感しています。

また、先ほど申し上げたように他人を変えることはできませんが、自分はいかようにも変

わることができます。よく「私はこういう性格なので・・・」などと言い切ってしまう人がいます。これは一見すると「私は変わる気はありません。」と宣言しているような感じもありますが、その一方で、本当は自分を変えたいのだけれどそれは無理だと思い込んでいるという見方もできます。ここで大切なのは「自分は変わってもいいんだ。」と決意することです。自分を変えられるのは自分だけです。「自分を大切にする」＝「自分を変えない」ということではありません。私たちはもっと自由に自分を変えていって良いのです。

本当の自由とは、過去や他人がどうであろうと自分を変えていくことだと思います。

最後に私の好きな言葉をもう一つご紹介します。「ニーバーの祈り」です。

「神よ、変えることのできないものを受け入れるだけの冷静さをお与えください。変えることのできるものを変える勇気をお与えください。そして、変えることのできないものと変えることのできるものを見分ける賢さをお与えください。」

皆さんがこれからの人生において変えられないものに縛られず、変えられるものに意識を向けて真の自由を手にするのを心より願っています。