

「後始末」は物事や心に区切りをつけるだけでなく、次なるスタートの準備にもつながら大切な要素です。しかし、後始末が重要であることは分かっているとしても、継続できている人は少ないのではないのでしょうか。

様々な後始末の中で問題となるのは、「心の後始末」です。例えば、他者から心無いことを言われた時など、その言葉を引きずってしまい、相手を受け入れることができなないことがあります。また、マイナス感情を増幅させ、自分の身体や職場、家庭に影響を及ぼしてしまうこともあるでしょう。

夫婦や親子、職場の人間関係は初めから悪いわけではありません。意見の食い違いや相手の理解できない言動に不快感を覚え、モヤモヤした気持ちを抱えたまま対処しなかった結果、修復できないほどの関係になってしまうのです。

心の後始末のポイントは、相手に対して直接働きかけるのではなく、少し時間をおいた後に生じた自身の感情を、ふんわりと受け止めることにあります。徐々に自身の心へはじめをつけていき、最終的に不自然な感情と決別すればいいのです。

また、自分から挨拶を交わす、積極的に話しかけることも修復の第一歩となるでしょう。挨拶したところで、すぐに修復できないこともあります。気持ちを引きずらないことが肝要です。問題が相手にあると思っているうちは解決することはないでしょう。そうした時は往々にして、「私は正しい」(私は間違っていない)と頑なに心にな



## 小さな心の後始末が 対人関係を豊かにする

りがちです。自分が頑なになれば、「人は鏡」で相手も頑なになってしまい、問題がこじれてしまうのです。

\*

A氏は倫理を学び実践する中で、妻に対し感謝の気持ちを伝えてこなかったことに気づき、妻を喜ばす実践として毎朝自分から挨拶することになりました。すると、次第に妻との会話が増え、会社や子供のことなど話し合う機会が増えたといえます。

そんなある日、些細なことで妻と喧嘩し、不満を抱えたまま、寝床に入りました。翌朝、「このままの状態では夫婦関係に亀裂が生じ、家庭内の空気がギクシャクしてしまうのではないか」と思ったA氏は、妻に謝ることにしたのです。「昨日はいろいろ言い過ぎた。申し訳ない」と伝えると、妻から「私のほうこそ悪かったわ」と返答がありました。あっさりと気持ちを伝え合ったことで、以前のようにお互いに感情を引きずらなくなるとA氏は振り返ります。

後始末の実践の最大の効用は、良い人間関係が築けることにあるでしょう。意見の衝突で対立した時や気持ちが悪くなった時にこそ、心の後始末が重要です。また、後始末の極意は気づいたらすぐに実践することです。後に伸ばすと次第に億劫になり、やがて先送りの悪循環へとつながります。

毎朝、新たな一日が始まるように、「毎日が再スタートだ。よし、やろう!」と決意しましょう。心のリフレッシュは、日々の小さな心の後始末にあるのです。