

日々の生活の中で起こる出来事は、必ずしも自分にとって都合のよいことばかりではありません。時には、腹立たしい場面に遭遇することもあります。大切なのは、そうした出来事をどのように受け止め、自らの成長につなげていくかという点でしょう。Tさんが旅行で新幹線に乗ったときのことです。その日はあいにく指定席が取れず、自由席に乗ることになりました。

車内はほぼ満席で、ようやく通路側の空席を見つけましたが、その席には、窓側に座っていた若い女性の大きな荷物が置かれていたのです。Tさんは遠慮がちに「ここ、空いてますか？」と声をかけました。ところが、女性は返事をするどころか、こちらを見る素振りすら見せません。Tさんがもう一度、声を張って呼びかけると、女性は胡乱な目つきでじっと睨みつけ、面倒そうに荷物に手を掛けました。

その姿を見た瞬間、Tさんは、怒り、悲しさ、恥ずかしさ、そして情けなさが入り混じった複雑な気持ちになったといいます。〈とても、この人の隣には座れない〉と感じ、「ご都合が悪ければ、もう結構です」と言い残して踵を返しました。

その時、このやり取りを見ていたと思いき別の席の年配の女性が、「ここ、空いてますよ」と声を掛けてくれました。

そこは三席並びのシートの真ん中の席でした。普段なら敬遠する場所ですが、Tさんはありがたく、救われた思いで、何度もお礼を言いながら腰を下ろしたといいます。



## 「不幸中の幸い」を 成長につなげる

ホッと一息ついたTさんは、隣のご婦人の優しさをしみじみと感じ、さっきまでの不快な気持ちは薄らいでいました。代わりに、心は幸福感に包まれていたのです。そして、〈今度は自分が、このご婦人のように振る舞おう〉と、強く誓ったのでした。

さて、私たちがこのような出来事に遭遇したとき、どうすればそれを肯定的に受け止めることができるのでしょうか。

第一に大切なことは、身に降りかかった出来事の良し悪しを評価する前に、「そのまま受け止める」姿勢を持つことです。残念ながらTさんは、それができず、感情を高ぶらせてしまいました。相手を責め、怒りに身を任せても、何ひとつ良い結果は生まれません。そのままに見て、そのままに聞く姿勢は、波立ちそうになる感情を静め、より良い判断へと導いてくれるでしょう。

第二に重要なことは、不運な出来事であっても「意味のあること」と捉えることです。そうすることで、貴重な「学び」が得られ、やがてその人を人間的に成長させてくれるでしょう。Tさんも今回の体験を通じて、利己心や人の善意など、さまざまなことを考えさせられました。そして最終的には、「困っている人を助けたい」という気持ちを抱くに至ったのです。

周囲で起こる出来事そのものには、「良い」も「悪い」もあります。それをどう捉えるかは、己自身の受け止め方次第です。「不幸中の幸い」を見出す「眼」を養い、今そこにある課題に向き合いたいものです。