

令和して同ぜず



写真は3月上京の際、息子たちと長男の彼女の5人で、お台場リレーマラソン30kmに参加して完走した後の模様です。

翌日には次男の卒業式だというのに、前日に家族でリレーマラソン出場とは！！ノリの良過ぎる家族。タスキを通じてさらに絆を深めたかったのでしょうか（笑）。

新元号『令和』を迎え、我が家はおかげさまで家族全員が社会人となりました。しかし！子どもの養育費は終わっても、“心の養育”は終わりません。

今月号のタイトル「令和して同ぜず」。父から息子たちに送った言葉です。

さて4月5月、子育て世代のお母さん方は大変な時期です。
学校のPTA、クラブ活動、学童保育などの役員決めがあるから。

世の中には子どもに関わる活動を待ちに待って、やりたくてやりたくて
新学期を子ども以上に楽しみにしている親もいるかもしれませんが・・・(笑)
大半のお母さん方は「やりたくない」「引き受けたくない」「面倒くさい」が本音。
この時期を憂鬱に感じていると思います。
そして太田東西薬局のお客様は、真面目過ぎるお母さんたちばかりですから
「私はやりたくないの、絶対しません！」なんて言えません。

保護者の本音は、やりたくない。役員・係を設けてまでの組織活動の必要性も
イマイチ納得できない。第一、共働きで忙しい毎日なのに、仕事から帰って来て
夜の会合に出向いたり、休日の日曜日に集まったりなんて余裕はない。

「学校の行事や部活動は、すべて学校が最初から終わりまでやってほしい！」
「親を巻き込まないでほしい！ ただでさえ忙しいのに！」
うっかり発言しようものなら、「変わった親」「協調性のない家族」と思われる。
何より子どもの心象も悪くなる・・・だから口が裂けても言えない。

家事・育児・仕事、学校・部活・学童・自治会の活動.....真面目にこなしている中で
くたびれ果てて笑顔とゆとりを失い、毎日子どもに怒鳴ってばかりいる。
「少しは協力してよ！」 般若の顔で夫にもストレスをぶつけている。
「お母さん、ウザイ！」「俺の仕事は責任重大で、おまえよりも大変なんだ！」
子どもに、夫に、逆ギレされる。

家族のために、子どものためにと思って、自分の時間を犠牲にして毎日頑張っ
ているというのに・・・いつしか家族の団らんはなく、全員から笑いが消えている。
その延長に、頭痛・肩こり・めまい・咳・肌荒れ・不眠・倦怠感・うつといった
病気が待っている・・・。まさに本末転倒とは、このこと。

これ、作り話ではなく、多くのご家庭が大なり小なり抱える問題だと思えます。
では、「自分がしたいことだけして、したくないことは絶対にしない！」
そんな自己中心な生き方をすればいいのか？と反論したくなるお客様！
その思考こそが、“生き辛さ”の根本原因なのですよ。

確かに自己中心の人間はストレスフリーですから、健康で長生きしやすい。
でもそんな人間は、家族から社会から疎まれるのは世の常。
人から嫌われる人は、人から助けてもらえないので、長生きできたとしても
最終的に孤独感と虚無感におそわれて、寂しい最期となる人が多いです。

「なるほど、やっぱり自己中心の“悪い人”ではなく、自己犠牲の“いい人”で生きればいいんですね！」って、違うと言っているでしょ。

0か100か？ 白か黒か？ 悪か善か？ やるかやらないか？

そうした“2分思考”が自分を苦しめる原因になっていると学んでください。

論語に『**和して同ぜず**』という格言があります。

「周りとは和（仲良く）しながらも、同じ考え方生き方はしない」という意です。今月号のタイトル『**令和して同ぜず**』は新元号と合体させたものです！（^0^）／

世界戦争から夫婦ゲンカまで、共通していることは一つ。

「自分は正しい、相手が悪い」という善悪の2分思考です。両者ともに相手に歩み寄ろうとせず、自分の考え（エゴ）を押し通す。

「私が子どもの部活動の車出しをしなければいけない」「私が自治会の清掃活動に参加しなければいけない」「私が病院に親の送迎をしなければいけない」

そうした「私が〇〇しなければならぬ！」という生き方は、周りからは実に“いい人”と認められるでしょうが、健康を大きく損なうから要注意。

しなければ！と周囲に合わせる人生ばかりだと、いったい自分は何をしたいのか？わからなくなる。いつも他人・周りの予定を優先し自分を後回しにすることはストレスであるはずなのに、そのストレスを感じている自分がわからなくなる。そうした時に「もっと自分を大切にしろ！」と病気が教えてくれるのです。

他人や周りを優先させる人は、真面目で素晴らしい人のようですが、ある意味融通が利かない頑固者、自分のこだわりが強い人とも言えます。

そしてその深層心理には、人から周りから嫌われることをとても恐れている。嫌われないように自分の本音を隠しているから、イライラがどんどんたまる。決まりを守らない人、自分の意に反する人に対して、無性にムカつく原因です。

令和して同ぜずの生き方とは、**相手もいい自分もいい**という生き方です。

「相手が悪くないなら、私が悪いっていうのね！」「相手を立てると言うなら、私が我慢すればいいのね！」と感情的にならず、「こうすればお互いに良いかも！」と冷静になって智慧を練るのです。もっともっと“頭を使う”のです！！

真の頭がいい人というのは、学歴ではなく、問題解決能力が高い人のことです。

自己中心のわがまま人も、自己犠牲の我慢強い人も、どちらも**バカ**なのです！（笑）。

「どっち？」ではなく「どっちも！」の両面的思考を意識して、双方の平和的解決に智慧を練る。智慧を練って自分のほうから行動できた人が、人格者です。

例えば・・・「仕事から帰宅した夫は、私と全く話をしない！」とムカつかずに
「そうだ！この静かな時間を自分の資格取得の勉強に充ててみよう！」と考える。
イライラしながら過ごすか、自分のスキルアップのために時間を費やすか？

「定年した夫は家から全く出ずに1日中テレビばかりみている！」とムカつかずに
「そうだ！留守番が得意なんだから、友人と海外旅行に出かけよう！」と考える。
体調を崩して医者から夫在宅ストレス症候群と診断されるか？ それとも
夫在宅を活かして、夫から離れて自分を楽しませることができるか？

『令和して同ぜず』の妻は、在宅して楽しむという夫の価値観に合わせず、さりとしてそれを否定せず、夫在宅を自分のために有意義に利用できる賢い女性のことです。
在宅夫のお昼をイライラして我慢して仕方なく用意する妻は、『昭和して同ずる』の依存的で自分を生きていない女性です。

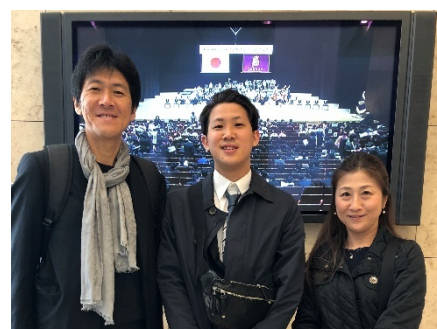
インターネットの普及から、世の中の価値観が大きく変わり、変化もスピードアップしています。家から固定電話が消え、今では無料で相手の顔を見て通話できる時代。愚直に正しく厳しく生きてきた昭和世代の親は、好き嫌いが多くて物を大切にしない平成生まれの子どもに対して、つい批判的になるものです。

「全部残さずキレイに食べなさい！」「鉛筆は握れなくなるまで使い切りなさい！」それは正しい。でも生まれた時から食べ物に困っていない、鉛筆ではなくシャープペンシルを常用する今の子どもたちに、いくらそれが正論だとしても、それを絶対だとして言い聞かせ、押し付ければ反発されること必至。

衣食住に困らなくなったことは喜ばしい反面、祖父母～子～孫の3世代の価値観が余りにも違い過ぎて、世代間がうまく機能していない家族が多く見られます。戦時中には家族全員、礼儀正しく黙って食べていた。今は家族全員、スマホをいじりながら黙って食べている(笑)。同じ現象でも、なんとという時代の変化でしょう！

「お金や物は大切に使う」「食べ物を粗末にしない」「人様に迷惑を掛けない」人から信用されるために必要な社会常識です。しかし、人から周りからバカにされないように、嫌われないようにと“振る舞い”ばかりに目が行ってしまうと、正義感が先行して「家族円満」「世代間の調和」は得られない現実がある。

世の中にはいろんな人がいて、いろんな価値観がある。それを受け入れて、それに流されず、争わずに
「自分がどう幸せに生きていくか？」を常に意識する。
価値観の異なる相手や組織にうまく合わせながらも、“ブレない自分”“主体的な人生”を確立していく。
それが『令和して同ぜず』の生き方だよ～～(^o^)
息子らにアドバイスした5月の連休でした！



次男の卒業式にて