

新しい時代を拓く大切なものの見方、考え方を提言する「くだけかけ」

手ばなし・おまかせ・自在に生きる

きらいの克服は…

和田重良



和田重良 (くだけかけ会代表)  
 誰もが安心してその人らしく生きること  
 を願い、35年以上にわたり青少年や家庭の  
 生活にさまざまなメッセージを送りつけて  
 いる。「両手で生きる」「子ども版人生タネの  
 本」「いのちの満足」など著書多数。NHK  
 テレビ・ラジオ深夜便「こころの時代」、テ  
 レビ静岡制作「テレビ寺子屋」などに出演。

へびのきらいな人は長いものを見た  
 ら縄でも枝でもへびに見えてしまいま  
 す。オバケの好きな人はいないでしよ  
 うけど、怖々と恐る恐る見ていると洗  
 濯物でもオバケに見えてしまいます。  
 近所や職場にきらいな人がいたりす  
 るとそういう人に会わないようにと思  
 えば思うほど妙な所で出会ってしまっ  
 たりします。

力しようともかくわけです。素直な  
 人はそれで何とか克服できるようです  
 が、ほくのようなへソ曲りは益々それ  
 にこだわります。  
 道徳は時として「こうあるべきだ」  
 とか「こうしなさい」と押しつけるか  
 ら、心を縛ることになってしまいます。  
 「きらい」なものを「好き」になりな  
 さいと言っているようなことに似てい  
 ます。  
 逆に「好き」なものを「きらい」に  
 なることはできないでしょうに…。

◆「きらい」や「苦手」の内容

小学生や中学生や大人の一人には「だつてき  
 らいなんだもん」と言つて努力を避ける人が存在し  
 ます。「きらい」で済ませてイヤなことを避けるの  
 を「甘え」と言うのでしようけど、もう一つの傾向  
 として「きらい」から入るとまことに防衛的になり、  
 その先に攻撃的な人間ができてしまうということに  
 気がつかなければなりません。

「ヘイトスピーチ」(嫌悪)(Hate speech)とい  
 うのが流行っているようですが、嫌ったり憎んだり  
 するという口に出すのは「自己確立」のでき  
 ていない表われで恥かしいことなのです。小学生に  
 も分ることですが、この種の人たちは変な道徳を押  
 しつけることが好きだったりします。

要するに自己防衛に走つて、自分を守ろう守ろう  
 として根拠のない「きらい」や「苦手」を作り上げ  
 て行くのです。  
 表向き非常に穏やかでよい人でも、「アイツはち  
 よつと信用できないから防衛しよう」という心の向

きの人がいます。防衛戦術の有効手段は先制攻撃だ  
 と誰でも気がつきますから、先手を打つて「きらい」  
 や「苦手」を表明したくなるのです。

◆「きらい」は権利じゃない、不利だ

それじゃあやっぱ「きらい」というものを克服  
 していく必要があるじゃあないか、と思うのですが、  
 人間の心や感情の仕組みはそう単純にはできていな  
 いと思うのが、ほくの意見(主張)です。

できることなら「きらい」を「好き」に変える努  
 力をできればそれにこしたことはありませんが、「好  
 き」を「きらい」に変えることが困難なのと同様に  
 なかなか、よいと分つていてもできない難しさがあ  
 ります。

でも大抵は、人間関係の「好き・きらい」は表面  
 的なことが多いので、ふところに飛び込んでしまえ  
 ば案外分かり合えて「実はいい人だった」なんてこ  
 とで、それ以来仲良しになる人が多いはずで、(国  
 と国の場合は、時の為政者が外交的戦略として、民  
 族主義者や国粋主義者を利用して全体主義に持って

行こうとするので要注意です。ある意味ほくは「日  
 の丸大好き」「日本大好き」的な面もあるので騙さ  
 れないように注意深くしています)

自分の「権利」と思つて「きらい」をハッキリ主  
 張することは身近な日常生活では「不利」を招くこ  
 とがあると思つています。

「きらい」と表明するのは「権利」ではなくて「不  
 利」だと思つたので、子ども日めくり「きらいは自  
 慢にならない」とか「きらいから入ると道が狭くな  
 る」と書いたのです。

実際、「アレはきらい。コレはきらい」と言つて  
 どんどん行く道を狭めて行っている子を何人も見て  
 来ました。

◆<sup>かた</sup>堅い人は否定から入っちゃう

柔軟な心でいられないのがネガティブに対応する  
 人の特徴です。「きらい」から入るのがその典型で  
 す。否定語から入ると頭や体が硬直して堅くなって  
 しまうのですね。  
 子どものうちは三年生ぐらいから「やだ」「でき

ない」「きらい」「ムリ」と拒んでしまふところから  
 入つてしまふのですが、それは「自己を確立して」  
 いくためのステップとも考えられます。ですが、「お  
 とな」になつていくためにはそこにとどまるととて  
 も不幸せになります。

柔軟に対応して受け入れ幅をもたせるために「よ  
 かつたね」という肯定語を心の中に用意しておこ  
 う」と言つていられるのです。ついつい、ギョツと心が  
 硬直してしまふと頭も体も健康ではいられません。

よい作戦も思いつきません。相手をやっつけること  
 ばかり考えてしまい、自分を高める努力に思い至ら  
 ないのです。「苦手意識」というのも「自我意識」  
 から出て来て「どうも苦手だな」と言うのを聞くと

「負けん気は強いけど、外の条件に弱いのだな」と  
 感じてしまいます。

「きらい」を克服したいのなら、まずは「きらい」  
 と口に出さずにいる所から出発してみましよう。「き  
 らい」のままでも何とかやっつけていける道が探せま  
 すし、そのうち「きらい」が解消していることもある  
 のです。