

ちょっと読んでみませんか(平成三十一年春彼岸)

第49話『シャンパンタワー』 (本源寺副住職 本間健司)

突然ですが、皆さんは、自分のことが好きですか？

「はい！大好きです！」

そう自信を持って言える方は、素晴らしいですし、またうらやましくもあります。

ある統計によると、日本人というのは、他国の方と比べると「自己肯定感(じここうていかん)」がかなり低いそうです。

「自己肯定感」と聞くとちょっと難しい感じがしますが、要するに、自分で自分のことが好きと思えるかどうか、ということだと思います。

また、違う言い方として、「自分で自分のことを価値のある人間だ」と思えるかどうか、とも言えるかも知れません。

私は、一日の終わりの就寝前に、リラククスして読める簡単な本を、一項目だけ読む習慣にしているのですが、先日、読んだ一節に、とても心温まる話が書かれていたので、少し紹介したいと思います。

『心に元気があふれる50の物語』(西沢泰生 著) という本からの一節です。

《結婚披露宴などでグラスをピラミッド状に積み上げて、新郎新婦が上からシャンパンを注いでいくシーンをご覧になったことはありませんか？

実は(人間関係には)『シャンパンタワーの法則』というのがあるそうなのです。

まず、あのシャンパンタワーのグラスの「1番上を自分」「2段目を家族や身近な人たち」「3番目を友人や仕事仲間」「4番目をお客様」に見立てます。

さて、「ここ」で質問。

あなたは、あなたと周りの人たちをシャンパンで満たしたいとき、どこからシャンパンを注ぎ始めますか？

当然、1番上にある「自分」というグラスからですよ。
そうです。

「自分の周りの大切な人たちを満たす」ためには、まず、「自分を満たしてあげる」必要があるので。

他人への「気づかい」はもちろん大切です。

でも、そればかり意識してしまうと、一番肝心な「自分への気づかい」がおろそかになってしまいます。

誤解を恐れずに言えば、「まず、自分」が人生の基本なんです。》

最後に「誤解を恐れずに」とあるのは、「まず自分が“欲望を”満たす」わけではないということ、著者は言いたかったのだと思います。

「まず自分のグラスを満たす」というのは、「まずは、自分自身を大切にすること。そのことよって、周りの人を大切にしようという思いや余裕もあふれてくる。」

それが、「シャンパンタワーの法則」に込められた思いなのだと思います。

皆さんはどのように感じましたか？

確かに日本人は、自分の事を差し置いてでも、他人を優先することを美德としてきたところがあります。

他人を讃えても、自分への評価は謙虚に厳しく：

ただ、その美德が、日本人の「自己肯定感」の低さの要因になってしまっているのかも知れません。

実は、私も、子供のころから、引つ込み思案な性格で、身の回りのことも不器用で、自分の性格を変えたいなあと思うことが良くありました。きつと「自己肯定感」はあまり高くなく、“グラス”も満たされていなかったと思います。

それは、大人になってからもあまり変わらなかったのですが、仏教を学び始めて、そして『法華経(ほけきょう)』に出会って、少しずつ考え方が変わってきました。

なぜなら、『法華経』では、命あるものの価値を、全て平等にきちんと認めてくれるからです。

他人の価値を認めることも大切、でも自分の価値をきちんと認めることも大切だと。

「自分のことが大好き！」とまではいかないまでも、迷い悩みながら日々格闘している「自分も悪くないな」、こんな自分でも「きつと仏様は認めてくれるさ」、そういう前向きな自己評価をする日本人が増えていけばいいなと思います。

そして、それがシャンパンタワーのようにどんどん広がって、日本が「自己肯定感」世界一の国になる——きつと、それは仏さまの説く「浄土(じょうど)」そのものだと思います。

そんな理想を抱きながら：

合掌 南無妙法蓮華経 南無妙法蓮華経 南無妙法蓮華経