

360yen

PHPスペシャル Special

心がラクになる、ほっとする。

だいじょうぶな
気持ちになる



「気にしない」自分に なれるヒント



クヨクヨ考える人

うまく流せる人

他人の目を気にせず

自分らしく生きるには

気楽になれる！

- ・魔法のオノマトペ
- ・簡単ツボストレッチ

◎「決める力」が未来を拓く！

4

2018

気にならない人生を送るために

人に振り回されたり、過ぎたことを引きずつたり……。

そんな「生きづらさ」を抱えるのは、あなただけではありません。

HSPという気質があります。それは、「5人に1人の人が授かつた高感度センサー」。

知ればきっと今よりラクになるはず。

高田明和



私は子供のころから敏感で、他人の意見に支配されやすく、誰のことも素直に信じてしまう性格でした。「人は嘘うそは言わない」などという人生観をもつたこともあります。すると、人生観が確立しません。いつもぐらついでいます。他人が気になつてたまらないのです。そんな性格が嫌でした。

このような性格を克服したいと禅に没頭したこともあります。とくに影響を受けた人は天龍寺の管長をした関せき。

イラストレーション：松栄舞子

たかだ あきかず＊浜松医科大学名誉教授。医学博士。「不安と後悔を捨てる生き方 心が変わる般若心経と脳科学」(PHP新書)、「敏感すぎて苦しい」がたちまち解決する本】(廣済堂出版)など、著書多数。

牧翁老師で、彼の「思うて詮なきことは思わず」などという言葉をいつも口ずさんでいました。禪の修行に没頭したのも、この性格を直し、何事も気にならないおおらかな生き方をしたいという気持ちからでした。

私はものごとに凝る性質なので、学生時代には真剣に坐禪に取り組みました。坐禪の長さは線香一本が燃え尽きる時間で測ります。臨済宗ではこれを一炷と呼び、曹洞宗では一柱と呼びます。大体35分くらいです。

円覚寺の朝比奈宗源老師が「白隱禪師は一日7炷坐^{すわ}つたので、自分もそうした」と書かれていたので、私も最初は7炷坐りました。その後は朝3炷、昼3炷、夜3炷と一日4時間近く坐禪をしました。その結果、坐禪の最中はものごとを考えないようにできたのですが、日常生活では、どうしてもいろいろなことが気になつていきました。

「気にする」のは才能

一方、ものごとにとらわれないよう見える人たちは私を小心者と思つたようで、ずいぶん「気が小さい」と馬鹿にされました。

知り合いの教授にいつもにこにこしている人がいました。彼は自分をヒポマニー（軽い躁病）だと言い、「ヒポマニーは世界を支配する」などと言つていました。私にもそ

のようと思えました。とにかく、困ったことなどあつたように見えないし、大抵のことは気にしないように見えたからです。

あるとき、臨床心理の先生にこの話をしました。すると彼は「そのような人は他人の苦しみがわからないから駄目だ」と言うのです。私は驚きました。そして彼のその後の人生を観察しました。すると、自分が医学の技術を使える間はよいのですが、その後、管理職のようなことをやり、最後は自分のホームに入つて、別人の健康相談をするというような人生を送っています。この人の書いた本はまったく売れず、自分の楽観的な人生觀を述べるような講演には人は集まりませんでした。

他人の気持ちを気にする人は多いですから、体験上それをどのように克服したかという話を人は聞きたいのです。

私は超敏感 (HSP : highly sensitive person) で、それを克服しようと坐禅をやつたり、瞑想をしたり、禪の本を読んだりしたので、人々は私の話を聞きたがります。今この原稿を書いているのもその理由からです。

このような目で周囲を見ると、若いときに他人のことを気にしないという人は晩年、大抵が孤独です。人間関係を大切にしないからです。他人に寄り添えないのです。このように考えると、「気にする」というのは、神の与えた才能だとも思えるのです。気にするから「わかる」ことも多いし、努力もするのです。



Highly

*アメリカの心理学者エレイン・N・アーロン博士が提唱



Sensitive

*あらゆる生物が生き延びるために必要な気質

Person



HSP=とても繊細な人、とても敏感な人

特徴

- 五感をつかさどる右脳の働きが活動的
- 人の影響を受けやすく、言いなりになりがち
- 態度の大きい人や自信たっぷりの人に弱い
- 過去のことを突然思い出し、後悔にさいなまれる
- 相手の思惑を忖度するさんだいクセがついている
- 静かな生活や内面を見つめることが好き
- 役割が決まっているとスムーズに行動できる
- 慎重に判断する
- 人の気持ちに共感しやすく、放っておけない
- ものごとをより深く捉えようとする
- 他の人が気づかないことに気づける
- 感性が鋭い(そのため、疲れやすい) etc.

HSPは長所にもなりえるのです。自分の中に宝物を持っていると考えて、それを大事に扱い、活かす術を知ってください。

敏感だから尊重される人生もある

前に述べたように、私は長らく禪をやりました。禪では「今」に心を集中し、過去のことや将来のことなどを考へないようにするよう教えます。「この世には今より他はなかりけり過未は知られず他所は行かれず」という古歌もあります。

まさにその通りです。過去とか未来は、わからないのです。実際、過去に何かが起きたも、本当の原因、結果はわからないことが多いのです。もちろん、今どこかで起きていることもわかりません。

ですから「今」しかない、「今」以外のことを考へてはいけないのだ、というのが禅の教えです。

その通りだと思います。しかし、そうは言つても、「あのとき、なぜあんなことをしてしまったのだろう」とか「これが起こつたら将来どうなるのだろう」などと考へてしまふのです。

そんなときは、「このように過去や未来を考へるのは才能なのだ。これが自分を守り、将来を保証するのだ」と考へてごらんなさい。急に楽になります。つまり、「気にする」という性質を受け身にとらえるのではなく、前向きにとらえるのです。「この性格がある