

「つたえること・つたわるもの」 №195
「ゆるさない」自分の心を「ゆるす」／立つことだけが「奇跡」ではない。

健康ジャーナリスト 原山建郎

前回の№194『「ゆるし」のちから』—三浦綾子／「誰にも人生の踏絵がある」—遠藤周作』でとり上げた「ほんとうのゆるし」と、「神の沈黙」が起こす「ほんとうの奇跡」の手がかりとして、8年前（2017年）、文教大学オープン・ユニバーシティの『「ひらがなの魅力をさぐる」やまとことば』講座で配布した資料の一部を紹介します。

★「ゆるす」相手は、母ではない。

「ゆるさない」自分の心を「ゆるす」。

15年前のことです。当時、私（原山）は武蔵野女子大学（現武蔵野大学）の非常勤講師、キャリアアドバイザー（就職活動の面接相談員）を務めていました。

ある日、相談に訪れた女子学生Aさん。筆記試験、三次面接までは順調なのですが、なぜか最終面接になると落ちてしまうのです。もともとあがり性のようで、この日も話をする表情が硬くこわばり、全身を緊張させていました。

私は、最終面接での緊張をとくために、「からだがゆるむと、こころもほぐれる」というアドバイスと簡単なエクササイズのと、「ゆるむとゆるす」について、このような話をしました。

「たとえば、絶対許せない人がいるとしよう。その人のせいで自分がどんなに傷ついたか、それを思い出すだけで怒りが湧いて、許せない気持ちがさらに強くなる。許せないのは自分を傷つけたあの人の、と思うかもしれないが、本当は、あの人を絶対許さないという自分、あるいは〈そろそろ許そう〉とささやく自分を許さない。つまり許さない本当の相手は、あの人ではなく、あの人を許さない自分自身なのです」

Aさんは、次週の相談予約をして帰りましたが、翌週、キャンセルの連絡が……。しまった、もしかすると彼女を傷つけることを言ったかもしれないと、私はひどく後悔しました。

ところがその翌々週、Aさんが相談ブースに現れたのです、晴れ晴れとした顔をして……。

「原山先生にはお話しせんでしたが、両親は私が小学校低学年のとき、離婚しました。母に引き取られた私は、父が大好きだったので、父と別れた母をひどく恨みましたが、そのことは口に出さずにきました。女手ひとつで私を育ててきた母の努力は立派ですが、大好きな父と別れた母は絶対に許さないと思い続けてきました。

でも、先生のお話をうかがって、**そうだ、私が許そうとしなかったのは、母ではなくて、母を許さずにいた自分の心だったと気づきました。**

すぐに、実家の母（Aさんは東北出身）に電話をしたら、「温泉にでもいこうかね」というので、先週の予約をキャンセルして、母と温泉旅行をしました。ふたりで温泉につきりながら、いろいろ話をしました。母もずい分苦労してきたんだなあ、と思ったら、母が父と別れたときのことは、もういい！ と吹っ切れました」

その後、Aさんは立て続けに複数の企業の最終面接を突破し、素敵な社会人になりました。

2016年5月、Aさんが巣立った武蔵野大学（元武蔵野女子大学）正門の聖語板に、この言葉がありました。

憎い人など
誰もいない
ただ憎いと
思う私が
いるだけ
である

★エリザベス・キューブラー・ロス、「許しのレッスン」、「幸福のレッスン」がすごい。

エリザベス・キューブラー・ロス（精神科医）は、ターミナルケア（終末期医療）、サナトロジー（死の科学）のパイオニアです。その成果をまとめた『死ぬ瞬間』（エリザベス・キューブラー・ロス著、読売新聞社、1971年）は世界的なベストセラーになりました。

そして、彼女が亡くなる四年前に出版された『ライフ・レッスン』（エリザベス・キューブラー・ロス、デーヴィッド・ケスラー共著、上野圭一訳、角川文庫、2005年）では、「はじめに」のなかで、次のように書いています。

わたしたちひとりひとりのなかにガンジーとヒトラーが住んでいる。もちろん象徴的な意味でだ。ガンジーは人間のなかにある最良のもの、もっとも慈悲ぶかいものをあらわし、ヒトラーは最悪のもの、人間のなかにある否定性と卑小性をあらわしている。人生のレッスンは、みずからの卑小性にはたらきかけ、否定性をとりのぞいて、自己のなかにも他者のなかにもある最良のものをみだす作業にかかわるものだ。人生の暴風にも似たそのレッスンは、わたしたちを本来のわたしたちに立ちかせらせてくれる。わたしたちはたがいに癒しあい、また自己を癒すために地上に生れてきた。それは身体症状の回復という意味での癒しではなく、はるかに深いレベルでの癒し、精神の、そしてたましいの癒しである。
（『ライフ・レッスン』「エリザベスからのメッセージ」9ページ）

まず、「許しのレッスン」が、すごい。

一九四〇年代の後半、イギリスから独立する準備をすすめていたインドの国内は宗教戦争の嵐が吹き荒れていた。内戦でイスラム教徒に息子を殺されたヒンドゥー教徒の男が、マハトマ・ガンジーにこういった。

「どうしたらイスラム教徒を許すことができるでしょうか？ ひとり息子を殺されて憎悪に燃えているこのところに、どうしたら平安がとりもどせるのでしょうか？」

ガンジーはその男にいった。「イスラム教徒の戦争孤児を養子にしてください。そして、自分の息子として育てなさい」

人生をまっとうするためには許すことを学ばなければならない。許しは苦痛や傷を癒す方法であると同時に、ふたたび他者と自己とを結びつける方法である。人はだれでも傷ついたことがある。たとえいわれない事情によるものであっても、傷つくときは傷つく。そして、わたしたちはほぼ全員、他人を傷つけたことがあるはずだ。問題は傷つけたり傷ついたりすることよりもむしろ、その経験が忘れられないこと、それを忘れようとしなことのほうにある。傷の痛みはそこにあるのだ。わたしたちは傷をためこみながら生きているが、その傷を手放す方法はだれからも教わっていない。許しが必要とされる理由はそこにある。

許す人生を選ぶか許さない人生を選ぶかは、その人が決める問題である。だれもがそのいずれかを選択することができる。皮肉にも、傷つけた人より傷ついた人にとって重要な問題であり、傷ついた人が癒されるという意味で、許しは自愛的な好意だともいえる。(中略)

許さないということは、むかしの傷や怒りにしがみついているということである。恨みの感情に栄養を補給して、過去の不幸な部分を生かしつづけることである。許すことができなければ、自分自身の奴隷になるしかない。

許しからは多くのものを得ることができる。許すことによって、自分を傷つけた人に奪われたと感じていた全体性の感覚をとりもどすことができる。ほんとうの自己にもどるための自由を得ることができる。人はだれでも自分自身に、そして他者との関係に、再出発するチャンスにあたえることができる。そのチャンスこそ、許しをもたらす魔法なのだ。相手を、あるいは自分を許しさえすれば、恩寵の世界に立ちかえることができる。折れた骨が治ったときに骨折以前よりつよくなるように、許しによって傷が癒えたときは、相手との関係が以前よりつよいものになる。(中略)

許しにはさまざまな障害がある。なかでも大きな障害は、許せば自分を傷つけた行為をみとめることになってしまうのではないかという感情である。しかし許しとは、相手に「わたしを傷つけてもいいのよ」ということでは

ない。許しとは、恨みをいだいていると不幸な人生を送ることになると気づいて、自分自身のために、うけた傷を手放すことである。許せないと思っている人は、自分が罰している対象がほかならぬ自分自身であることをおもいだす必要がある。

許しとは相手を好き放題にさせておくことではない。それはことばの最良の意味での博愛の行為である。自分を傷つけたときの相手はけっして満足な状態ではなかったのだということにおもいいたった瞬間に、許す気持ちが生まれる。相手は過ちを犯したが、それは相手の本来の状態ではなかった。人間である以上、相手も過ちを犯す。そのことで相手も自分とおなじように傷ついている。そこに気づいたとき、許しが生まれる。けっきょくのところ、人は自分を癒すために許すのだ。相手の行為は、ただの行為でしかない。その行為を許すのではない。人を許すのだ。

もうひとつ許しの障害となっているのは、報復してやりたいという欲望である。たとえ報復をとげたとしても、一時的な満足しか得られない。報復という低次元な行為をした自分にたいして、あとで罪悪感をもつことになる。自分を傷つけた人に自分の苦痛をおもい知らせるためにとった攻撃的な行為が、けっきょくはまた自分を傷つける。傷のいい分に耳をかたむけて傷を吟味するのはいいが、傷にしがみついているのは自己処罰の方向にむかうだけだ。

許すことはむずかしい。傷を無視してしまうほうがまだ楽だというときもある。何回も許したいとおもいながら、つい先のばしにしてしまう。傷つけられたみじめさが、どうしても忘れられないのだ。その先のばしに期限がくるのは、こんな気持ちのまま生きていたくない、いつまでもわだかまりをひきずっていたくないという、自分の本心に気づくときである。

許せないという気持ちは人を固着させる。傷をかかえこんだままの状態と馴れあいすぎて、大決心をしなければ許すことができなくなる。人間関係を修復するよりは相手を責めたほうが楽になる。相手の過ちだけをみているあいだは、自分自身の内面を見つめる必要がないからだ。相手を許したとき、はじめて人生に力がよみがえり、傷を乗り越えて花ひらくことができるようになる。傷をかかえたまま生きることはたえず犠牲者の立場にとどまることであり、その立場から脱出するには許すという道しかないのだ。だれかによって自分が永久に傷ついていなければならない理由はどこにもない。その気づきのなかに大きな力がひそんでいる。(中略)

許しの第一ステップは、相手をふたたび人間としてみるということにある。弱気になっている時、配慮を失ったとき、混乱しているとき、苦しんでいるとき、人間で

ある相手は過ちを犯す。傷つけた相手は欠陥があり、もろく、孤独で、貧弱で、感情的に未成熟な人間であり、いわば、自分とおなじような存在である。自分もそうであるように、相手もまた浮沈をくりかえしながら、たましいの旅路の途中にあるのだ。

相手が人間であることをみとめさえすれば、自分の内面をみつめる余裕が生まれ、許しがはじまる。内面には怒りがたまっている。だからまず、枕をなぐりつける、ひとりで大声をあげる、友人に心境を打ちあけるなどして、そのブロックされたエネルギーを解放してやる必要がある。怒りの感情を解放すると、怒りの奥に隠れていた悲しみや憎しみなどが噴出してることがある。そのときは、それぞれの感情にひたればいい。そのつぎのステップがむずかしいのだが、そこをとおりぬける必要がある。それらの感情を手放すというステップである。許しは自分を傷つけた相手の問題ではない。相手のことは心配なくていい。相手が何をしようと、傷ついたのは自分である。それは相手の問題ではなく自分の問題なのだ。だから、相手への否定的なおもいを手放すことのなかに自由がある。だれもが対処すべき問題をかかえているが、それは自分の問題ではない。自分が問題にすべきなのは、こころの平安や幸福を手にすることなのだ。

『ライフ・レッスン』第十三章 「許しのレッスン」 318
～324 ページ)

もう一つ、「幸福のレッスン」——これも、すごい。

たいがいの人は幸福というものを、あるできごとにしたいする反応としてかんがえているが、じっさいの幸福とはこころの状態であり、周囲でおこることとはほとんど関係がない。じつに多くの人が、なにかを得たとき、またはなにかをしたときに幸福になり、なにかたいへんなことがおこったときに不幸になるとおもっている。宝くじにあたったときの幸福、しわをとったときの幸福は長つづきしない。それは一時的な高揚感でしかなく、その時期がすぎると、たちまちもとの幸福あるいは不幸な状態にもどってしまう。

自分を幸福にするために必要なものはすべてあたえられている。わたしたちはただ、自分にあたえられているものの使いかたを知らないだけなのだ。私たちの知性、感情、そしてたましいは、文句なく幸福になるようにつくられている。幸福の遺伝子は完璧に設計され、配置されている。どんな人でも幸福を見つけることができる。必要なのは、それを正しい場所でみつけることだけだ。

幸福は人間の自然な状態なのだが、わたしたちは不幸な状態に安住するように訓練されている。奇妙なことだが、わたしたちは幸福に慣れていないのだ。せつかく幸

福な状態にあるのに、それを不自然だと感じ、自分はそれに値しないなどとおもってしまう。だからこそ、わたしたちはだれかについて、なにかの状況について、つい最悪のことをかんがえてしまう。また、だからこそ、幸福な状態をいいことだと感じる訓練や幸福になるための訓練が必要になるのだ。(中略) わたしたちは幸福であることにやましさを感じ、めぐまれない人がたくさんいるのに自分だけ幸福を求めることはできないとかんがえる。臆面もなく、「なぜ幸福になる必要があるんだ？」などという人もいる。

その答えは「あなたは神の尊い子どもだから」ということになる。あなたはこの世のあらゆる驚異を享受するために生まれてきたのだ。そして、あなたが幸福であれば、苦しんでいる人たちにより多くのものをあたえることができる。充足していれば、欲求や欠如から生まれる行動はしなくなる。あたえる余裕ができ、自分の時間を、自分自身を、自分のお金を、自分の幸福を、だれかと分かちあえるようになる。

じつは、幸福な人は自己中心主義からいちばん遠いところにいる人である。幸福な人は不幸な人より親切であり、愛と許しの力を持ち、しばしばボランティアなどで他者に奉仕している。不幸な人は利己的な行動に走りやすいが、幸福な人は自然に利他的な行動をとるようになる。

真の幸福はできごとの結果ではなく、状況に左右されるものでもない。幸福になるかどうかは、周囲でおこっていることがきめるのではなく、

『ライフ・レッスン』第十四章 「幸福のレッスン」 336
～338 ページ)

★ 立つことだけが「奇跡」ではない。

「花びら」は散る、「花」は散らない。

「ほんとうの奇跡」を考える手がかりに、拙著『からだのメッセージを聴く』（集英社文庫、2001年）に収めた奇跡のエピソード、山崎泰広さんの物語をご紹介します。

1979年2月、泰広さんは留学先のハイスクールで、寄宿舎の窓からの転落事故で脊椎損傷を負いました。

下半身麻痺となった泰広さんは、病院を訪れた神父さんから「一緒にお祈りしよう」と声をかけられます。「私はお祈りの文句を知らない」と答えると、「神さまに感謝することができれば、それがどんな言い方だって、何語であってもいいんだよ」と励まされ、神父さんはさらにこうも言われました。「たとえば、君には何の障害もない手がある。脳だって完全だね。それから今日はどんな日だった？ いい日だったかい。どんな人に会ったかね。楽しかったかい。ほーら、いろんなことに感謝できるじゃないか」

転落事故の直後、急遽、渡米した彼の母親で童話作家でもある山崎陽子さんは、まだ深刻な病状を知らない息子に、彼の下半身が絶望的であると言いつつ、悶々とした思いでいたときに、友人である遠藤周作さんから、次のような手紙をもらいました。

「神さまは愛の行為しかなさらない。自分もかつて何度も病の床について、なぜ自分だけがこんなに苦しまなくてはならないのかと、神さまを恨んだことがありました。しかし、いま振り返ってみると、やはり神さまは愛の行為しかなさらなかったと思います。今回の事故も、坊ちゃんにとってよかったということにいつかなるでしょう」

しかし、陽子さんは病院にある小さなチャペルのマリア像の前にぬかずき、「こんなひどいことが、愛の行為であるはずはない。イエスさまが十字架にかかった、あんな悲しい思いをされたあなたは、母親の悲しみをよくご存知のはずなのに、なぜこんなひどいことを。マリアさま、いますぐ息子の足に奇跡を起こして」とひたすら祈ったのです。

また、やはり陽子さんの友人である作家・三浦朱門さんに、「できることなら、母親である私が息子の運命を代わってやりたい。私はすべてを犠牲にして、彼の足になってやりたい」という意味の手紙を書いたところ、三浦さんから厳しい内容の返信が届きました。

「もし、泰広君が母親を犠牲にして幸せになることを喜ぶような息子だったら、彼には母親に犠牲になってもらう価値はない。また、母親であるあなたなら運命を代わってやれるが、息子にはとてもその試練を乗り越える力がないと思うのなら、あなたは息子さんを見くびっていることになる。奇跡というのは、立てない足が立てることではない」

ある日、泰広さんは自分の下半身が絶望的であるということを知ります。そのとき、彼は頭を冷やしていたガーゼを眼の上にスツとずらしました。陽子さんはハッとしました。

しかし、次の瞬間、ガーゼをパッとはねのけた彼は、「(立てないからといって) ぼくが不幸になるはずはない」と言って、にっこり微笑んだのです。

その翌朝、病院を訪れた陽子さんのところに、一人のおじいさんがやってきて、「私があなたの息子に自分の足をあげたい、と言ったら、彼は『おじいさんは七十年近く足を使って、とても苦勞して生きてきたんだから、これからはその足を使って楽しい人生を送ってください。ぼくのことを若いからかわいそうだと思うかもしれないけれど、十代だからこそ足のない人生だっていくらでも描けます』と言われたと、おいおい泣きながら、あなたの息子がいまに実業家になったら、私を守衛に雇ってくれと、自分の住所と名前をおいていきました。

その後、泰広さんが退院するまでの間、事故で手足を切

断したり、下半身不随になった患者がいると、彼はその病室を訪れて励ますようになり、やがて「ミスター・インデペンデント」と呼ばれるようになったのでした。

わが子の身代わりになりたいという陽子さんに、厳しい手紙を書いた三浦さんは、遠藤周作対談録『僕のコーヒーブレイク』（主婦の友社、1981年）で、次のように述べています。

三浦 ぼくは残忍酷薄な人間だから、奇跡というのは、立てない足が立つことじゃない、と言った。

遠藤 ぼくもそう思う。

三浦 奇跡というのは、立てないでも、立つことよりもそのほうがよかったと思うとき、そのとき奇跡が訪れたんだ。

遠藤 うん。

三浦 ぼくは、世の中にありうべからざることを、理論的に説明のつかないことが起こったってかまわないけど、それも奇跡だと思うけど、それだけが奇跡じゃなくて、どんな状態でも、考えもつかないような結果を生むこと、それが奇跡だと思う。

（『僕のコーヒーブレイク』75ページ）

その後、泰広さんはボストンカレッジ経営学部でマーケティングとコンピュータ科学を学び、帰国後、身障者関連機器の輸入販売とコンピュータコンサルティングを行う会社を設立しました。1992年のバルセロナ・パラリンピックでは三種目に出場し、百メートル平泳ぎで6位入賞を果たしました。そして、さらに1999年には日本身体障害者社会人協会を設立しています。

肉体的には車イスに座っているが、精神的には立派に立っている——いまなお、山崎さんの素晴らしい「奇跡」の物語はつづいています。

浄土真宗大谷派の僧侶であった金子大榮さんは、いつか今生の営みを終えるであろう、有限のいのちを「花びら」に、そして、その有限な「花びら」のいのちに別れを告げて、大いなるいのちの根源、虚空に還る、死んでも死なぬ無限のいのちを「花」のいのちにたとえました。

**花びらは散る
花は散らない**

私たちがいま生きている、日々の「いのち」の営みもまた、すばらしい奇跡の物語なのです。