

見方を変えることで、 好転した歯車。

大分教会 二宮良介さん

二宮良介さんは工科短期大学卒業後、精密機器メーカーに就職した。経験も知識もない業務のプレッシャーを強く感じた上、先輩の容赦ない叱責を受け、身心ともに疲れ果ててしまう。会社を辞めることを考え始めたとき、相談にのってくれた人から、自信をもって問題から逃げずに、自分自身を見つめ直すようにと促されて、もう一度仕事に立ち向かった。ただ、すぐに状況が変わるものではなく、悶々とする日々が続いていたところ、さらに、偏見や先入観を捨て、見方や考え方を変える必要性を諭され、実行に移す。すると、叱責されたことをアドバイスと受けとめられるようになり成果が出始めた。仕事への意欲が高まり、やりがいも感じられるようになり、すべての歯車が好転していったのだ。二宮さんはいま、支えてくれた人たちのおかげで、苦しい経験を経験を前向きに生きるための宝に変えることができた実感している。



疲れない生き方

世間ではいま、働く人が、たいへん厳しい労働条件を強いられるケースがふえていると聞きます。身心とも過度に疲れては仕事にも支障をきたす恐れがあり、過酷な労働条件は改善されなければいけません。が、疲れやストレスも、受けとめ方一つでそれらを軽減することはできそうです。そこで、思い出すのは「化城宝処の譬え」です。

貴重な宝(ほんとうの幸せ)を求めて厳しい道を進む二行のリーダー(仏)が、途中で疲労し弱音を吐く仲間(衆生)にまぼろしの城(化城)を見せ、「あそこまで行けば楽になりますよ」と励まします。目標を得た二行は勇んで化城に向かい、そこで疲れを癒すと、さらに先にある宝のある場所へ導かれるという、法華経の有名な譬え話です。

仕事にしても日常の用事にしても、それをただ漠然とこなすのでは、疲労感が残るだけかもしれません。ところが、先の話のように、テーマをもって事に当たるとき、その働きは自分を成長させるものになり、目的があれば、仕事に喜びが生まれます。テーマや目標・目的は、疲れやストレスをエネルギーに変える力があるといえそうです。

立正佼成会