



人は悩みとともに生きていく 1



今、みなさんは人生の中で思春期と呼ばれる時期を生きています。この時期は、日々、何かに迷い、悩み、苦しみ、心が揺れることが多いと言われています。誰もが避けては通れない通過点です。みんな同じです。残念ながら、人生は楽しいことばかりではありません。苦しいことや悲しいこともたくさんあります。当然、迷ったり悩んだりすることもたくさんあるのです。でも、悩んだり苦しんだりすることでしか成長できない部分もあるのです。そこで、悩みについて、私が印象に残っている10人の言葉を3~4回に分けて随時紹介します。人によって考え方は様々です。正反対のこともあります。一つでもみなさんの心に響けば幸いです。

◆岸見 一郎 (きしみ いちろう)

日本アドラー心理学学会認定カウンセラー。共著書「嫌われる勇気」が100万部を超えるベストセラー

- 人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである。
- 「他者からどう見られているか」ばかりを気にかける生き方こそ、「わたし」にしか関心を持たない自己中心的なライフスタイルなのです。
- 誰と競争することなく、ただ前を向いて歩いていけばいいのです。もちろん、他者と自分を比較する必要はありません。(中略)われわれは「同じではないけど対等」なのです。

◆五木 寛之 (いつき ひろゆき)

直木賞など多くの文学賞を受賞している有名な小説家・随筆家。著書「さらばモスクワ愚連隊」等

人間というのは、悩みとともに生きていく生き物なのでしょう。私自身振り返ってみますと、誰かに聞いてもらえると少し心が軽くなるような悩みというのは、最初からたいしたことではなかったな、という気がします。良くも悪くも早晩(そうばん)解決するべき時が来るものであって、そこまで待つことが苦しいーそんな悩みです。

一方で、誰にも言えない悩みというものもあります。誰にも言えない悩みがいくつもありますが、それを誰かにわかってほしいとは思いません。家族にも友人にも伝えることができない自分だけの悩みなのです。

私は悩みというのは100%自分のものだと思っています。どんなに他人の好意や助けがあっても、自分自身しか解決できないものだからです。あるいは解決を求めず、ともに生きていくと覚悟を決めるべきものなのかもしれません。

◆イチロー (鈴木 一郎)

元プロ野球選手。シアトル・マリナーズ会長付特別補佐。MLB(大リーグ)シーズン最多安打記録保持者

いつも一生懸命プレイしようとしていますが、今日は結果が出ませんでした。そのことを悔やんでもいいし、恥ずかしいとも思っていません。なぜなら全力を尽くしたからです。

◆スパンサー・ジョンソン

アメリカ人。医師、作家。著書「チーズはどこへ消えた」「頂はどこにある」等

- 人が恐れている事態は、実際は想像するほど悪くはないのだ。自分の心の中につくりあげている恐怖のほうが、現実よりずっとひどいのだ。
- 最大の障害は自分自身の中にある。自分が変わらなければ好転しないーそう思い知らされた。

三観地区新人大会の記録

バスケットボール(11月12・13日)

男子

予選リーグ 1勝1敗

決勝トーナメント1回戦 詫間 26-39 高瀬