

十月のテーマ

気づきを活かす



え・古屋智子

嫌々やっても 実践ではない

A氏は、同業者に誘われて、経営者モーニングセミナー（以後、MS）に参加しました。

同じ立場である経営者たちが、さわやかな表情で、元気に挨拶を交わす姿に魅かれて、毎週、MSへ通うようになりました。

会員スピーチや講話を聴く中で、人を変えようとするのではなく、自分から変わるところに、活路を開き、苦難を克服する道があるのだ、と気づきました。

当時、A氏には、人を責める癖がありました。売上が伸び悩んでいるのも、「社員が仕事をしないから」「妻の理解が足りないから」と、周りを責めていたのです。

そうした自分を変えたいと思い、MSの参加者に相談したところ、強情な自分を捨てるには、目が覚めたらサツと起きる「朝起き」の実践が一番良いと聞き、Aさんはさっそく実践を始めました。

翌朝、「起きよう」と決めていた時間に、パツと目が覚めたことを不思議に思いました。

ところが、一週間も過ぎると、

次第に起きるのが苦痛になってきたのです。また、夜中の一時や二時に目が覚めてしまう日もあり、そのたびに「実践だから仕方がない」と無理やり起きていました。その睡眠不足も相まって、かえって周囲の人を責める心が強くなってきたのです。

一カ月が過ぎた頃、「実践しているのに何がいけないのですか」と、MSの講話に來た研究員に相談しました。すると、次のようなアドバイスを受けたのです。

「夜中に目が覚めて、まだ起きるには早いようでしたら、へもう一度休ませてもらいます」と心の中で言い聞かせて休めばいいですよ。それから、喜んで起きるよう心がけるといいですよ」

A氏は、この「喜んで起きる」という言葉にハツとさせられました。実践だからと、無理やり起きていたのです。

そして、喜ぶどころか、（妻は今日も起きるのが遅いな）（社員たちは相変わらずだ。俺がこんなに努力していることも知らずに）と不

満を募らせていたのです。

目が覚めたら起きることなど簡単だと思っていました。が、「喜んで」という心がまったく欠けていたのです。そして、（今日はいいいことがあるぞ）（今日も健康で起きられる、ありがたいな）という思いで、朝を迎えるように心がけたのです。

三カ月が経過した頃、従業員たちの表情に笑顔が多くなっていることに気づきました。また、「社長」と声をかけられた時、「ハイッ」と気持ちよく返事できるようになっていたのです。

「朝起き」の実践を通して、自分が変わることの大切さを実感したA氏。そのポイントは、心の持ち方にあつたのです。

純粹倫理の実践は、どのような心で行なうかということを重視します。喜んで取り組んでいるのか、それとも、嫌々ながら仕方なく取り組んでいるのかでは、大きな違いが出てきます。

物事を行なう際には、自分の心の状態を点検してみましよう。