

志茂田景樹さんに聞く 「人生を軽やかに生きる」方法

ついつい人のことを羨んだり、自分のダメさに落ち込んだり……。生きていければ悩みは尽きないもの。でも考え方一つで人生は軽やかに生きられる。作家の志茂田景樹さんに、その秘訣を伺いました！

1940年生まれ、静岡県出身。中央大学法学部卒業後、様々な職を経て作家に。『黄色い牙』で直木賞を受賞。1999年より児童への絵本読み聞かせ活動もおこなっている。近著に『入って、みな最初は石ころだもの』（ポプラ社）など。

言いたいことをズケズケ言うのに、みんなから好かれてかわいがられている後輩がいます。私は職場の人や友人にも、嫌われることが怖くて思っていることをうまく言えないのに……。どうしたらあんなふうになり、無理せず誰からも好かれるようになるのでしょうか？(28歳・製造)

人それぞれの性格がありますので、「自分は自分」という意識を強く持つことが大切。そのうえで、自分はどのような面から好感を持たれるのか考えるといいでしょう。その後輩をマネしても始まりませんよ。

母がきつい性格の人で、仲よくできない。家に帰ってもまったく母と話さなくなり、部屋にこもってばかり。疲れます。仲よくとまでは言いませんが、もう少しうまく付き合うにはどうしたらいいのでしょうか？(25歳・保険)

合わないのはあなたもきついからかも。きつい者同士、折り合わなきゃ。あなたはプライドが高いんだと思う。だから自分から歩み寄らない。相手はお母さんなんだから、娘から行ってもいいと思うよ。

私は、「みんながやってるから」と何かを決めたり、決めたことでも人に何かを言われるとすぐ曲げてしまったり、自分がない気がします。“自分がある”という人に憧れるのですが、どうしたらそうなれるのか見当がつかません。(27歳・銀行)

人とうまくやっていくために出さざるようにする。これは悪いことじゃありません。でも時には尖がることも必要。相手の本音を知り理解するためにも。長い目で見ると、そのほうがいい関係を築けますよ。

気屋でイジ悪な態度をとったり、仕事を押し付けてきたりと、後輩たちを苦しめていた先輩が、結婚して子供もできて、どんどん幸せになっていきます。一方で先輩に反抗もせず真面目に働いていた多くの後輩女子たちは、私を含め、結婚したいのに結婚の予定もなく……。世の中、理不尽な気がしてなりません。結局、要領よく生きた者勝ちなんですか？(26歳・アパレル)

人生のおさまり方は人それぞれ。理不尽だと呪ったりしないで、自分のおさまりがよくなるよう心がければいい。不器用と言われた人が気がつく意外と一番いいところにおさまっている、人生そういうものだから。

容姿も仕事の能力も収入も、自分には何をとって人よりこれは優れている、と言えるものがない気がします。「私は私だから」と言い聞かせてごまかしているけど、このまま平凡な人生を歩くのかと思うと時々気持ちが暗くなります。こんな自分とどう付き合っていけばいいでしょう？(25歳・人材派遣)

あれもこれも……。かなり欲張りさんですね(笑)。何か自分の得手を選んで、そこに努力を集中しましょう。人と比較しちゃダメ。自分にとって意義ある生き方は何か、それを見つけることが先決。

人から言われたことを引きずってしまう性格です。「深い意味があって言ったことじゃない」と分かっているけど、忘れるまでけっこう時間がかかってしまう。一晩寝たら忘れられる、という人がうらやましくてたまりません。いい切り替え法はないですか？(28歳・食品)

引きずってもいいですよ。ただ、自分が成長するような引きずり方をしましょう。何で引きずっているのか、そのスタート地点まで立ち戻ってよ〜考えてみて。無理に断ち切る必要はありません。

気屋でイジ悪な態度をとったり、仕事を押し付けてきたりと、後輩たちを苦しめていた先輩が、結婚して子供もできて、どんどん幸せになっていきます。一方で先輩に反抗もせず真面目に働いていた多くの後輩女子たちは、私を含め、結婚したいのに結婚の予定もなく……。世の中、理不尽な気がしてなりません。結局、要領よく生きた者勝ちなんですか？(26歳・アパレル)

人生のおさまり方は人それぞれ。理不尽だと呪ったりしないで、自分のおさまりがよくなるよう心がければいい。不器用と言われた人が気がつく意外と一番いいところにおさまっている、人生そういうものだから。

Facebookなどで同級生の結婚生活の話を知ったり、赤ちゃんの写真がアップされていたりすると、複雑な気持ちになります。人の幸せにどこかで嫉妬している自分が嫌なんです……。 (27歳・事務)

女性らしい嫉妬、いいじゃないですか。でも嫉妬だけで終わらせないように。自分を成長させるところまで考えることが大切。それからこれは、“まだ”と“もう”の違いだけ。いつか幸せになれるよ。



悩みなんて
放り出しちゃえ!



心に嬉しいことを入れて
悩みを押し出して

「人生を軽やかに生きるには、何か心が重いな」と感じたときに、どう切り替えるかがポイント。あのね、100の悩みは1つの嬉しいことで消えてしまうものなんです。悩みのパワーって意外に弱い。だから悩みが安住している場に、なるべく嬉しいことを入れて、悩みを押し出すようにして。悩んで抱えていると余計大きくなるもの。放り出してしまえば、案外たいしたことじゃなかったと気づけるものだから」