

小さな幸せのを見つけ方

幸せはあらゆる瞬間にあなたのそばにある

浄土真宗本願寺派 大見山 超勝寺 僧侶

大來尚順

Ogi,shojun

はじめに

「あなたにとって、**幸せ**とはなんですか？」

そう突然聞かれたら、あなたはどのように答えますか？ 即答できる方もいれば、頭を悩ます方もいることでしょう。ひよっとしたら、馬鹿げた質問だと鼻で笑う方もおられるかもしれません。

実際、多くの方は、普段の生活の中で常に「**幸せ**」ということを真剣に考える時間や心の余裕はないとおっしゃるでしょう。

しかし、それは建前であって、**実は大人になるにつれて、忙しい毎日の生活や仕事に追われ、以前ほど「幸せ」というものに意識を向けることが少なくなってしまうのが、正直なところではないでしょうか。**

むしろ自分への大切な問いを蔑ろにするようになったと言ったほうがよいのかもしれない。

そんな方にこそ読んでいただきたいのが、本書です。なかなか機会がないからこそ、この本を通じて「幸せ」というものをいま一度考え直してみてもいいのです。

なぜならば、今日、多くの方が「幸せ」と「欲」を混同し、不満足という苦しみの渦の中に陥ってしまっている気がするからです。

その渦から抜け出すためには、溺れるかのように慌ててバタバタするのではなく、まず心を落ち着けてみる必要があります。すると冷静にその渦から脱出する方法が見出せるようになってくるはずです。

人は、ときとして立ち止まることも必要です。ひよつとすると、立ち止まることに勇気が必要な方もおられるかもしれません。それは、自分が何年、何十年と正しいと思っていたものが、実は儂いものであると気づき、自分が守ってきたものが崩れ落

ちてしまうこともあるからです。

本書に収められた24のエピソードは、全て私の実体験を記したのですが、あなたが「前向きに立ち止まる手助け」になればという想いで記したメッセージです。

「幸せ」とは、決して遠くにあるものではありません。かといって、すぐそばにあるものでもありません。「**幸せ」とは、私たち自身のもの見方次第で、遠いものにも近いものにもなるのです。**

新しい「幸せ」の価値観を、ぜひあなたの心と行いで手にしてみてください。本書のタイトルでもある「小さな幸せ」こそ、人生において実は最も大切にすべきものだと、皆さまに知っていただければ幸いです。

大來尚順

第1章

本当の幸せは日常の中にある

- 1 自分をさらけ出すことの大切さ 12
- 2 散歩が思い出させてくれる気持ち 20
- 3 食べ物をいただくということ 28
- 4 「いつも通り」であることの有難さ 35
- 5 父と酌み交わす酒 42
- 6 頭を空にして眠ることの幸せ 49

第2章

人の気持ちを感じ取る心の豊かさ

- 1 「差し入れ」に込められた気持ち 58
- 2 贈り物に込められた大切な気持ち 65
- 3 「手書き」が持つ温かさ 72
- 4 大切な人がいると人は強くなれる 79
- 5 本当に孤独な人間など誰もいない 87
- 6 変わらない志や目的を持つこと 95

- 1 失った「心の余裕」の取り戻し方 104
- 2 求めているものは実は近くにある 112
- 3 声をかける勇気 120
- 4 道端に咲く花 128
- 5 夜空を見上げれば 136
- 6 掃除とは自分の心を洗うこと 144

- 1 自分らしく、強く生きる大切さ 152
- 2 素直に謝ることの大切さ 159
- 3 人目につかない仕事 166
- 4 手の温もりから心の温もりへ 173
- 5 「振り返り」は「未来を描く」こと 180
- 6 人間にとって、本当の幸せとは何か 187

第1章

本当の幸せは
日常の中にある

1 自分をさらけ出すことの大切さ

● 落ち着きを取り戻していく感覚

私の実家にはリリーという名前の、黒色のラブラドル・レトリバーがいます。今は四歳で、人間の歳でいうとだいたい三十歳前後になります。

私は、「大の」という形容句がいくつあっても足りないくらい、大の犬好きです。

しかし今は、仕事の関係上、地元から遠く離れて生活しているため、実家へ戻るのは月に一度程度です。大好きなリリーにも月に一度しか会えません。そんな中でも、月一度の帰省時に必ず行っていることがあります。それはリリーのシャンプーです。

リリーも楽しみにしているようで、私が実家に帰って姿を見せると、ジャンプをし

て体全体を使って喜びを表現し、みずからシャンプーをする場所に移動し、しつぽを振りながらお座りをして待っています。本当に可愛い犬です。

先日も実家に帰省し、いつものようにリリーのシャンプーをしました。しかし、私はシャンプーをしながら無意識に愚痴をこぼし始めました。

帰省前に仕事でちょっとしたトラブルがあり、「職場でこんなことを言われた」「どうして自分があるこれしなければならぬのか」など、ブツブツと独り言のように愚痴を言い始めたのです。

不思議なことに、愚痴をこぼし始めると止まらず、当初の仕事のトラブルのこととはまったく関係のない、嫌な過去の出来事なども思い出し、リリーの体全体をシャンプーする手の動きも雑になり、気持ちはあまり穏やかではありませんでした。

気がつけば私は無言になり、リリーのシャンプーを終えていました。きれいな水で

泡を洗い流し、タオルで顔をワサワサツと拭いてあげると、じつと私を見つめるリリーの優しい顔がありました。

すると、リリーは急に私の顔をペロリとなめました。

その瞬間、私は、自分が愚痴を言っている間、リリーは動きもせずただずっと聞いてくれていたことに気がつきました。

愚痴を言い、雑な手つきでシャンプーする私をそのまま受け止めるかのように、リリーは私の愚痴が終わるまでずっと座って私を見つめてくれたのです。

そして、ペロリと顔をなめてくれたリリーのしぐさは、私に「全部そのままでもいいよ」「大丈夫」と言ってくれているかのようにでした。

まさに「全肯定」された気持ちになり、ざわざわした気持ちが少しずつ穏やかになり、落ち着きを取り戻していく感覚を覚えました。

すると、それまで気に留めていなかった風を感じ、その風で揺れる木々の葉のこすれる音などが聞こえ、周りの景色が目に入ってくるようになったのです。心のざわつきは本来の視覚や感覚を曇らせてしまうことを改めて感じました。

●心を鎮められる場所

私はリリーのこの姿勢に、二つのことを思いました。

一つは、はたして自分が他に対してこのような姿勢を持つことができるかどうかということです。正直に言うと、毎日が自分のことで精一杯な私には、他に対して全て受け入れるように耳を傾け受けとめることは非常に難しいことだと思いました。

ただ聞くだけなら聞いているふりはできますが、リリーのように相手に安心させることは到底無理なことです。私を包み込もうとするリリーの優しさに感謝せざるをえません。

もう一つは、「かっとうをつけない姿」「見栄を張らない姿」「自分に嘘をつかない姿」でいられる時間の大切さです。

よく考えてみると、最近、自分自身の姿をそのままさらけ出せる場所や機会がなく、改めてこういった時間の重要性を感じました。

私たちは、社会に生きる中で、さまざまな人々や物事と繋がりをもって生活しています。直接的、間接的、目に見える、目に見えない、その他さまざまな形態がありますが、繋がりの中で生きていることは事実です。

それ故、ときとして物事を円滑に進めるために、自分の気持ちを抑えて周囲に合わせなければならぬこともあります。

職場の人間関係やご近所づき合いなどがいい例でしょう。

これはとてもストレスの溜まるものだと思います。我慢できる許容範囲は人それぞれ

ですが、必ず限界があります。人はある程度までは我慢できますが、いつか爆発してしまいます。

極端な話、これが暴言、暴力、犯罪に繋がってしまうということもあります。

大事なのは、このストレスが爆発する前にリリース（解放）することです。その方法は、お酒を飲んだり、美味しいものを食べたり、カラオケで歌を歌ったり、買い物したり、その方なりです。

どれもその方なりのストレス発散に繋がっているのであれば、まったく問題のないことです。

しかし、異なる視点から見ると、これらは一時的にストレスを感じる私たちの感覚を麻痺させているのであって、本当の意味ではストレスのリリース（解放）にはなっていないことも多いのです。

明確に言えば、実はストレスで動揺している心にさらに刺激を与え、より心の動揺

を掻き立ててしまいかねないのです。いわゆる、火に油を注ぐ状態です。

ではストレスのリリースをどのようにするのかというと、それは心を刺激せず落ち着いた着かせることです。別の言い方をするならば「自分を振り返る場所」を持つことです。肩の力を抜いて、他人には決してさらけ出すことのできない本性を「そのまま」預けることのできる場所を持つのです。

こう聞くと、どこか遠くの特別な場所に行く必要がある方もいますが、それだけではありません。お風呂、近くの公園、近くの山など、何も考えずただ力を抜き、一人で時間を過ごせる場所であればどこでもいいのです。

私のように実家の愛犬の前でもいいと思います。そして、その場所を、自分を包み込み「全肯定」してくれる場所として決めることです。

一度このような場所を作ると、そこが自分の拠りどころ（場所）となり、自分のオンとオフを切り替えられる大切な場所と時間になります。

現代人は日頃、いろいろなストレスに耐えながら生活をし、複雑な感情を内に秘めて生活していると思います。

ときとして、そのような自分に嫌悪感を持つ方もいらつしやるでしょう。しかし、これは人として当たり前のことです。

あなたを、あなたのまま受けとめてくれる場所をぜひ作ってあげてください。

心の動きが穏やかなときほど、気持ちがいよいことはありません。 実はこれも、尊い幸せの一つなのではないでしょうか。

2 散歩が思い出させてくれる気持ち

● 思い出との遭遇

先日、生まれ育った地元へ帰省したときの事です。夕方に愛犬リリーの散歩へ出かけました。いつもは、近くにある川の土手を端から端まで歩き、Uターンして戻ってくるという道程です。距離にして、約一・五キロ。時間にすれば四十分ほどで、愛犬との昔から変わらない散歩コースです。

しかし、先日は天気もよく、時間に余裕があったので、いつもとは違うルートを通り、滅多に行かない川を渡った隣の地域まで出かけました。

私の地元は山口県にある本当に小さな田舎町ですが、そんな小さな田舎町といえど

も、川や山などを目印に分かれる地域ごとに家々が並び、実は自分の家の周り以外は未知の世界だったりします。

昔は地域でお祭りや忘年会などがあり、その地域の人々が顔を合わせる機会も頻繁にあったのですが、今ではそのような催しは少なくなりました。

私の地元での時間は、大学進学のために地元を離れた高校卒業までで止まっており、それ以降の地域の環境や人間関係はよくわからないのです。

しかし、恐る恐る微かな記憶をたよりに歩いていると、思わぬ出来事に遭遇しました。例えば、幼い頃に友人たちと自転車をこいで探索して見つけ、いろいろなおもちやを持ち込んでいた秘密基地の場所の前を通ったり、小学校・中学校の同級生のお母さんにはったり出合い、あの頃に浸りながら立ち話をしたり、とても懐かしい思い出の数々と遭遇することになりました。

そして何よりも嬉しく感じたのが、ある少年とすれ違ったことでした。遠回りして、

ようやくいつもの川の土手の散歩コースを歩き始めると、遠くから器用にバケツと釣り竿を担いで、自転車に乗る少年が目に入りました。

私の地元は過疎地域で、滅多に子どもを見ることはないのですが、半袖半ズボン姿の元氣ハツラツな小学三、四年生くらいの男の子がこちらに向かつてきたのです。その姿に、私は自分の昔の姿を重ねました。

私は小さい頃、魚釣りが大好きでした。いつもバケツを自転車のハンドルに掛け、釣り竿、網、銚もを器用に持って自転車に乗り、時間を忘れて近所の川や溝に入っては、魚を追っかけ回していました。

そして、その少年を見たとき、一瞬私はそんな昔の自分の姿と重ね合わせていたのです。名前も知らない少年は、私に「こんにちは」と声を掛けてくれたので、私も「こんにちは」と返事をしました。

そこで私が「どんな魚を釣るの？」と聞くと、「フナです」という大きな返事があ

りました。少年は自転車を停めて、川でどんな魚が釣れるのか教えてくれました。私は「頑張って」と伝え、お座りして待っていたリリーとの散歩に戻りました。

そしてしばらく歩き、土手をUターンして戻ってくると、釣りを終えた少年とまた再会したのです。そして少年は、バケツの中を見せてくれました。その中には、大きなフナ一匹とハヤという川魚が二匹泳いでいました。見事に釣り上げたようでした。

彼のイキイキした目に、私はとても癒いやさされ、心から何か一つのことを本気で楽しむという、今の自分には欠けているような感覚をその少年に思い出させてもらいました。

目まぐるしい日々の生活に追われ、自分が余計なことばかりに気を取られすぎていて「本来自分が集中すべきことを大切にしていない」と反省させられました。

●意図しない自分との対話

私は散歩が大好きです。特に何かを考えるための時間ではなく、ただ歩くことで、本来の自分の中にあつて忘れかけていた純粹な気持ちや、心の落ち着きを取り戻すことができるからです。

別の言葉で言う**と「意図しない自分との対話の時間」**だからです。

日頃、私たちはいろいろなことを考えすぎて、あちらこちらに意識をちりばめています。なかなかに**一つのこと**に集中できず、結局は**全てが中途半端**になってしまい、何をどうすればいいのかわからないという**「負のスパイラル」**に陥ってしまうことはないでしょうか。

これは、まさに猿が木々の枝から枝へと飛び移るように、私たちの意識がいろいろなところに飛んでしまう様子です。

これを心理学の分野では**「モンキーマインド」**と言うようです。これはとても疲れることですが、私たちの多くは無意識にこの**「モンキーマインド」**に陥っているのです。率直に言えば、**無駄なエネルギーを使っているということ**です。

そんな**「モンキーマインド」**を抜け出す方法の一つとして、私は散歩をします。外を歩き、自然の中に自分を置くことで、狭まった自分の視野を広げられます。散歩するときには考えごとをするのではなく、ただ景色を見回しながら歩きます。

すると、思わぬことに気がついたり、新しい考えや感覚に出会うこともあります。

例えば、道路に並ぶ花壇に綺麗な花を見つけたり、獲得した食糧を一生懸命に運ぶはたらき者のアリを見つけたたりすることもあるでしょう。そしてこう考えるのです。

「自分が見ている景色は、世の中でいろいろなことが同時に起っていることの重要な**り合いの一つであり、自分もその景色のほんの一部なのだ」と。**

すると、何か大きく不思議なものに包まれて私たちは生かされているという感覚を持つのです。これが「意図しない自分との対話の時間」です。

今日、現代社会が効率を求め、一度に多くのことをこなすことが求められている風潮がありますが、それは多くの人々の「モンキーマインド」にバナナを与えて、さらに頭の混乱に拍車をかけているのです。

言い替えば、そういう風潮が私たちの成すべきことの多くを、中途半端にさせているのです。人によつてはこのような要求に対応できる人もいるかもしれませんが、そもそも無理に他の人々に合わせる必要はないのです。

自分を見失わず、一つひとつ丁寧に気持ちを込めて物事に取り組んでいくことが、結果的には「効率がいい」ということもあります。

散歩とは、本来の自分を思い出させてくれ、また自分の今の立ち位置を確認させてくれる一つのお手軽な手段です。

自分で自分の首を絞めていた「苦しみの原因」を知るといっても、実は幸せなことだと私は思います。

原因がわかれば、その対処方法も思いつきます。そんなことを考えるときにも、散歩はとても有効です。

さあ、ちょっと外へ出かけてみませんか？

3 食べ物をいただくということ

●忘れてしまった眼差し

私はよく近所のファミリールレストランを仕事で利用します。自宅だと、なかなか集中できないということもあって、ノートパソコンを持ち込み、簡単な食事とドリンクバーを頼み、夜遅くまで仕事をすることがあります。

先日、週末に大量の仕事があったので、いつもより少し早い午後のお茶の時間帯からファミリールレストランに行き、仕事をしていました。一段落し、ふと時計を見ると、もう夕飯どきの時間になっていました。

休憩しようと席を立ち、ドリンクバーでカップにコーヒーを入れて戻ってくると、

私の右横のテーブルに一組の家族が案内され座っていました。お父さん、お母さん、そして小学生くらいの娘さん二人の四人家族でした。

テーブルに座るなり、皆さん嬉しそうにメニューを開き、何を注文しようか話しはじめました。すると、お父さんが上の娘さんに「もう高学年になるんだから、今日からお子さまメニューではなく、普通の大人が注文するメニューから選らんでみてごらん」と伝える声が聞こえてきました。

お姉ちゃんは注文の選択肢が増えたこと、そして自分が大人になった気分で嬉しいのか、楽しそうにメニューをのぞき込んでいました。

そして、注文した料理が届くと、その量の多さに驚いたようでしたが、手を合わせて「いただきます」と口にしてから食事を始めました。私はちょうどコーヒーを飲み終えたので、休憩を止めて仕事に戻りました。

それからしばらくすると、隣のテーブルから泣き声が聞こえてきたので、横を見て

みると、さつきのお姉ちゃんがむせび泣いていたのです。

お父さんもお母さんも突然のことで驚き、泣いている理由をお姉ちゃんに聞いていました。すると、お姉ちゃんは「ご飯を全部食べることができない」「食べ物がかわいそう」と答え、また泣き始めたのです。

お父さんとお母さんは思わず顔を見合わせ、ニコリと微笑み、「大丈夫」「お父さんが食べてあげるから、心配しないでいいよ」と優しい声をかけ慰めていました。

私は、隣で勝手に二つのことに感心し、しばらく仕事が手につかなくなりました。

一つは、お姉ちゃんの食べ物に対する優しい気持ちです。私はこのような優しい気持ちをしばらく忘れてしまっていた気がしました。感謝して食べ物を摂取することはあっても、「かわいそう」という気持ちまでは感じていませんでした。この深く温かいお姉ちゃんの眼差しまなびに感動し、自分の食べ物に対する姿勢を反省させられました。

もう一つは、お父さんとお母さんの教育です。お姉ちゃんの、この優しい眼差しを育んだのは、お父さんとお母さんの教育のほうです。私も子どもを持つ親ですが、どのような育て方をすればこんなに優しい眼差しを持つ子どもに育てることができるのか、直接お聞きしたいくらいでした。

見たところ、私より少し年上のご夫婦でしたが、本当に素晴らしい方々なのだろうと尊敬の念を抱きました。

● 食事を摂取するということの意味

普段、私たちは当然のように食事をしていると思いますが、食事の前に手を合わせて「いただきます」と口にされている方はどれくらいいらっしゃるでしょうか。

食前の「いただきます」の「いただく」は、「食べ物をいただく」「食べ物を作った

人や運んできてくれた人に感謝する」と理解されている方が多いと思いますが、深く掘り下げると、**食べ物に含まれる「いのち」を「いただく」という意味になります。**

全ての食べ物には「いのち」があります。また、食べ物自体も、さまざまな「いのち」の集合体なのです。

私たちは、ただ食べ物という物質を口の中にいれているわけではありません。他の**生き物の「いのち」を口に入れ、生きる力とさせていただいているのです。**

例えば、お米一粒にしても、無数のいのちの結びつきの中で生まれた「いのち」の集合体なのです。私たちが普段食べるご飯は、炊飯器で炊かれて食卓に運ばれてきますが、その過程には無数の「いのち」が存在します。

まずご飯を炊くには水が必要です。その水の中には細菌という「いのち」もいることでしょう。また、そもそもお米が集荷される前には、稲は田んぼの水や地中のさまざまな栄養を吸収して育ちますが、それらも全て他の「いのち」を吸収していることになります。

つまり、私たちは食事をしているとき、たくさんの「いのち」の集合体を摂取しているということになるのです。別の言い方をすれば、**私たちは、他の「いのち」の犠牲なくしては生きていけないのです。**

これは、人間だけではありません。この地球上に生きるものは全て同じです。

このことを本当に理解したとき、生まれてくるのは、お姉ちゃんのような「かわいそう」という言葉の根底にある、**他の「いのち」を搾取してしまうことへの懺悔^{ざんげ}です。**そして、「**生きている」のではなく、私たちが「生かされている」ことへの感謝の気持ち**です。

私たちは、多くの「いのち」と繋がって生かされているという事実をしつかりと受け止めなければなりません。これが一人で生きていくのではないという意識と共に、温かい気持ちを持つことに繋がります。

その結果、本当に自分にとって必要なものと、必要でないものとの区別ができるようになり、我欲をコントロールできるようになるでしょう。実は私たち人間の苦しみの原因は、何事にも不満を持ってしまっ心です。

この原因をきちんと把握し、小さなことでも満足できるようになれば、苦しみは軽減していくものです。

まずは食事をする前に、必ず「いただきます」という言葉を口にするのを、意識的に実践してみるから始めてみましょう。

きつと、誰しもが幼い頃に少なからず持っていた、お姉ちゃんのような他の「いち」への気持ちを思い出すことにも繋がるかもしれません。

4 「いつも通り」であることの有難さ

● 意外と知らない「健康」の定義

自慢ではありませんが、私はよく体調を崩します。周りの人や同僚から健康な状態の私の姿を見ることは稀まれだとまで言われてしまっくらいます。

私自身は健康のつもりなのですが、どうも顔色が悪かったり、げっそりして見えることがあるようなのです。しかし、思い当たる節がないわけではありません。

おそらく、その大きな理由の一つには、仕事や家業の事情で長距離の移動が多く、身体に負担がかかってしまうことが挙げられると思います。そして、その根底にはブレーキを踏むということを知らず、ついつい無理をしてしまう私のスケジュール管理能力に原因があるのだと思います。

その結果、体調を崩し寝込んで、家族に心配をかけてしまっています。そして、毎回家族からちよつとしたお叱りを受けるといふサイクルを繰り返しています。自分の学習能力の低さに悲しくなってしまうですが、つい無理をしてしまうのです。

しかし、体調が回復していつも思うことが、「健康」の有難さです。体調がいいと、身体も軽く、気分も爽快です。これは誰もが認める当然のことだと思えます。

ここで私が強調したいのは、この世の中には失って初めて分かる「有難み」というものが数多くありますが、「健康」または「いつも通りに生活できる」ということほど、実は特別なものはないということです。

「健康」と言っても、漠然としていてイメージしにくいので、例を挙げてみます。

例えば、口の中に口内炎ができたとき、食事がつらくなるはずですが、また、ちよつとした不注意で指を切ってしまった、いつもなら何気なく手を洗ったり、シャンプー

をするのに、そのときはばかりは指を濡らさないようにしたり、不自然な手の動きになってしまうはずです。

そのとき、誰もが「いつもならこんな不便なことはないのに」と思い、早く「いつも通り」に生活できることを願うのではないのでしょうか。

これは「健康」の良し悪しとは少し違う話ではないかと思う方もいらっしゃると思いますが、実は「健康」の定義は非常に幅広いものなのです。世界保健機関（WHO）の憲章では、「健康」を「ただ疾病や傷害がないだけでなく、肉体的、精神的ならびに社会的に完全に快適な状態であること」と定義しています。

国語辞典で調べてみても同じ意味が記載されています。つまり、**日常生活を快適に過ごすことができる身体、精神、環境をまとめて「健康」と呼ぶのです。**

いずれにしても、何気ない普段の姿がちよつとしたアクシデントによって、ほど遠いように思えてしまうことはないでしょうか。

● 忘れがちな「いつも通り」の大切さ

私たちは無意識のうちに「有難さ」を当然のこととして錯覚し、日々の生活を送っているのです。実は日々を何気なく生活することは、「有難い（めったにない）」という意味なのです。

これは、「当然」というものを突然に失ったことのある人にしか理解できないことかもしれません。いや、もしかすると、そのような経験がある方も忘れてしまっているかもしれません。

例えば、私は以前自分ではどうすることもできない問題が仕事で起こり、何日も悩み、心配で夜も眠れず、次第に胃が痛くなったり、身体に異常が生じてきたことがありました。ある意味、生きた心地がしないような状態です。

会社にも大きな損害を与え、またクライアントにも大変な迷惑をかけてしまう事になったのです。

そして、ある日問題が解決したときは、今までに感じたことがないほどの安堵感を覚えました。しかし、よく考えてみると、それはただ心配事がなくなり、ゼロ（普段通り）に戻ったにすぎなかったのです。

そのときほど、当然だと思っていた日々の生活が「有難い」ものであるか感謝したことはありません。

また、極端な例になってしまいますが、ある朝、元気に「いってきます」「いってらっしゃい」と挨拶を交わした家族の方と、もう二度と会えなくなってしまうこともあります。いつどこで何が起こるか分からない不安定な現実の中で暮らしているのが、私たちの本当の姿なのです。

この事実だけは、世界中の誰であろうと同じなのです。

こう考えると、いつも通りに生活できている「今」という時間がどれほど大切なものなのか、見直すことができます。

私たちの多くは「幸せ」というものを、後悔や未練という形で過去に見出し、願望という形で未来に求めがちですが、**実はそれらは「幸せ」ではなく自分の理想、別の言い方をすれば我欲（自分一人の利益・満足だけを求める気持ち）というものです。**

「幸せ」とは、「自分の力で生きている」という概念を超えて、**私たちがいろいろな支えの中で「生かされている」ことに気づき、感謝することなのではないでしょうか。**

このようなことを言う私自身、体調を崩してしまっても、いつも通りに回復すると思いついています。お恥ずかしながら、どうもあの苦しかった経験を経て得た安堵感を忘れてしまい、普段の生活に満足できず、未来に我欲を打ち出しているようです。

いま一度、「いつも通り」というものは、自分の力で成り立つものではなく、無数

の現象の重なり合いによって成立しているということを認識し、私が思っている「普通」は「当然」ではなく「特別」なことであり、「稀」なことであると自覚し生活したいと思います。

そのためにも、朝起きて「幸せ」と口にすることから始めたいと思います。よく考えてみると、目が覚めるということもまた「特別」なことです。

その意味では、**私たちは毎朝、目覚めたときから「幸せ」がスタートしているのです。**

5 父と酌み交わす酒

● 月に一度の楽しみ

私は月に一度、東京から山口県にある実家の家業を手伝うために帰省する生活をしています。正直、毎月の長距離移動は体力的にも金銭的にも辛いのですが、それでもいくつか楽しみもあります。

例えば、愛犬と近所を散歩できたり、日頃の雑多な大都会の生活から自然に囲まれた静かな場所に身を置くというギャップに心地よさを感じ、リフレッシュできることも楽しみの一つです。

しかし、その他数多くある楽しみの中でも、一番に楽しみにしていることがありま

す。それは、父との晩酌ばんしやくです。

このようなことを友人に言うと、親子二人でお酒を飲むことを不思議がられることがたまにあります。私は父と一緒にお酒を飲むのが好きです。

私には、歳の離れた姉が二人おり、末っ子の長男として生まれました。両親にとっては、少し遅めの子どもだったこともあり、私が二十歳になりお酒を飲めるようになった頃には、父は還暦を迎えていました。

父からしてみれば、首を長くして一緒に晩酌をすることを待ち望んでいたのではないかと思います。

実は幼い頃、私はあまり父と接する機会がありませんでした。父は、平日は早朝から夜遅くまでサラリーマンとして働き、週末は家業であるお寺の仕事をするという生活をしており、私が起きている時間帯に家にいることはほとんどありませんでした。

そんな事情もあり、幼い頃の私は父を「父親」とはあまり認識しておらず、どちら

かというとな人の男性が家にいるというくらいにしか思っていないませんでした。

思春期の頃、進路をはじめいろいろと悩むこともあり、本来ならば「父親」に相談すればよいこともできずにいたことを思い出します。

しかし、よく考えてみると、今ではそんな父と一緒にさかすか盃を交わすことが大好きな自分が不思議です。その理由に思いを巡らせてみると、父のことがよく分かるようになったからだということに気がつきました。

初めて一緒にお酒を二人で飲んだときの父のニヤニヤした嬉しそうな顔は、今でも忘れません。そのときは、「どうしてこんなに嬉しそうな顔をするのだろうか？」と不思議でした。

しかし、日頃は表情が固く、顔をほころばせることなど滅多にない父がニヤニヤしているのがおかしく、その顔を見たいがために一緒に飲みはじめたのがきっかけでした。

すると、次第に父の口からいろいろな話を聞けるようになりました。

例えば、今だから言える笑い話、苦労話、失敗談、母への愚痴など、父の「本音」のような想いに触れられるようになったのです。そして私自身、父のことを誤解していたことが分かったり、今だから分かる父の気持ちなどが自分に流れ込んでくるような感覚を覚えるようになりました。

父なりに家族を思い守り抜いてきた姿や、サラリーマンとの二足の草鞋わらじで家業を引き継いできた想いなどに触れたとき、涙が出そうになることもあります。

私もいまや娘を持つ一人の父です。今だから分かる父の気持ちに触れ、これからのように人生を歩んでいくべきなのかを考えさせられます。父と盃を交わすことは、私にとってお互いの「想いを酌み交わす」ことを意味するのです。

しかし、最近では父もお酒を飲む量が随分と減りました。昔は、「この人は一体どれくらい飲むのだろうか」と呆れたこともありましたが、だんだん飲む量が同じにな

り、今日では私の飲む量のほうが多くなりました。
そうすると「あとどれくらい父と一緒にお酒を酌み交わす幸せな時間を過ごすことができるのかな」と考えてしまい、寂しくもあります。

●本音というものは「我」でしかない

普段の生活において、私たちは「本音」というものを口にすることは滅多にないと思います。いろいろと世間体を気にしたり、周囲に気を遣ってしまい、「本音」を口にするのを避けているというのが、実際の私たちの姿ではないでしょうか。

もちろん、私たち全員が周りを気にせず好き勝手にぶちまけていたら、日常生活のそこら中でけんかが生じることになるでしょう。しかし、それは本当の意味での「本音」ではなく、単なる自分好みの意見、つまり「我」が「我」でしかありません。

本当の「本音」というのは、実際は自分自身で認識することはとても難しいものだ

と思います。

それこそ、歯を食いしばって耐えてきたこと、辛くても誰にも相談できずずっと胸にしまっていることなど、本気で誰かのために自分の気持ちや行動を抑えつけて我慢してきた結晶を「本音」と呼ぶのだと思うのです。

きつと言葉では簡単に表現することはできないのではないのでしょうか。しかし、その「本音」を言葉にして引き出させてくれるのは、語りたいと思える相手、聞いてくれる相手です。

私と父の場合、おそらくお酒を酌み交わす中で、私は父の「本音」を引き出していたのでしよう。しかし、私には引き出しているという感覚はありません。ただ、自分の想いをお酒と共に父に注いでいるだけです。

そして、何よりも「これが父の本音だ」と確信を持ったこともありません。あくまでもなんとなく「これが父の本音なのでないかな」と思っているにすぎないのです。しかし、そこにはとても温かいものが流れているのを感じます。なぜならば、それ

は「守りたい」「大切にしたい」という父の思いから派生しているからです。

お酒は、飲み過ぎると健康上、身体に悪影響を及ぼすこともありますが、適量であればときとして相手に「本音」を感じ取らせ、また感じ取る手助けをしてくれるのかもしれないですね。

父親だけではなく、母親、兄弟、姉妹、家族の方々や大切だと思っ周囲の人々と、お酒ではなく**想いを酌み交わすこと**を意識して、ゆっくり盃を交わす機会を作ってみてはいかがでしょう。

きつと温かい気持ちとの対面に繋がることでしょう。

私も、いつか娘と盃を片手にお酒と共に、想いを酌み交わせる日がくるといいなと願っています。

6 頭を空にして眠ることの幸せ

●寝顔が表しているもの

最近、私は毎日、帰宅してから楽しみにしていることが一つあります。それはまだ幼い娘の寝顔を見ることです。

毎日できる限り早く仕事を切り上げ、帰宅を試みるのですが、娘の就寝時間に間に合わず、平日はなかなか一緒に起きて時間を過ごすことはできません。

しかし、帰宅して手洗いとうがいを済ませた後に娘のところに向かい、寝顔を見ては頭をなで「ただいま」「おやすみ」とささやき、しばらく穏やかな顔で眠る娘を見つめます。