

# 日々是好日

上 廣 榮 治  
うえ ひろ えい じ

八月の夏休みに入ると、一年も半ばを過ぎたと実感します。そしてこの時期になると、「今年の前半はとてよ良かった。今年もいい年になりそうだ」と予感するのが、このところ毎年の私の習慣になっています。もつとも、私は毎晩「今日はいいい日だった」とつくづく思い、仕合わせな気分ひたるように心しておりますから、そのトータルの一年が「いい年」になるのは当然なのです。

そんな馬鹿な。世の中には嫌なこと、理不尽なことが満ち溢れているではないか。それなのに、なぜ毎日「いい日だった」などと、呑気に欺瞞きまん的なことを言っていられるのか。そうお叱りを受けそうですが、それは私が言うところの「いい日」や「いい年」の中身を、ご理解いただいていないからです。私にとっての「いい日」とは、大きく二つのことによつて成り立っています。一つには、さまざまに当面している問題について、「今日できること」をしっかりと行なったかどうか、ということですが、気がついた不都合を解決すべく、すぐに対応したかどうかということなのです。

たしかに、世の中には理不尽なこと、困ったことがたくさんあります。しかし、それをどう批判し、

悩んだところで、自分で何の解決もできないのでは、辛い思いばかりが残ります。大義に名を借りていたずらに悲憤慷慨ひかんかうがいするよりは、今できる何事かを、それがどんなに些細なことであっても、すぐに実践する。解決できることを解決する。そのほうがよほど大切であり、精神衛生上もよいに決まっています。

いかなる苦難のうちにあり、どんなに大きなトラブルに巻き込まれていたとしても、その日のうちに行えることは必ずあるのです。一見したところ、抱えている問題とは関係がなさそうに見えることでも、とにかく「善い」と思われることは片づけてしまうことです。何でも善いほうへ改善しようとする、そうした積極的な生活態度を持つことが大切なのだと思います。

善いと思うことはすぐに実践し、改めるべきこと、修繕できることはすぐに直していけば、おのずと大きな問題も解決に向かっていく。私はこれまでの体験から、そう確信しているのであります。

例えば、不運に見舞われているからといって、部屋を散らかしておいても何もいいことはありません。気になること、すべきだと思ったことにすぐに着手し改善し、「今日は一日、できるだけのことはした」と満足して眠りにつく人は、いち早く不遇からも抜け出すことができるに違いありません。

これは大したことはないから放っておこう、後でやろうと、小事を先送りしていると、次第に鬱々としてきます。今日一日の自分を「よくやった」と評価することもできません。小さなゴミがやがてゴミの山になるように、問題はますます錯綜さくそうし、ついには「困った一年」になってしまいうでしょう。

「いい一日」のためのもう一つの条件は、「後味の悪い気分」を残さないということです。こちらは概ね人づきあいに関しての心得です。私たちは毎日必ず多くの人と接触します。家族、会友、友人、職場の仲間、そして乗物に乗り合わせた人々や道ですれ違う人々も含めれば、思いのほかたくさんの人々と日々接していることとなります。このたくさんの人々の誰一人とも「後味の悪い思い」をすることが

ないように努めることができたなら、あなたの一日はとても「いい一日」になるはずですよ。

後味の善し悪しは、出会った人たちに、あなたがどんな気持ちで接したかで決まります。

例えば、こちらが「おはようございます」と挨拶したのに相手が挨拶を返さないこともあるでしょう。そんなとき、聞こえなかったのだろうと思えば、後味の悪い思いをしないで済みます。しかし、何か含んでいるのではないかと気を回すと、ずいぶん後味の悪いことになってしまいます。

道で出会ったり会合のおりなどに、ちょっとした挨拶を交わした人の機嫌がよろしくない場合もあります。そんなとき、それに同調して、こちらの機嫌も悪くなってしまうばぶち壊しですが、相手はどうあるかと、機嫌よく振舞っていれば、「いい一日」になるはずですよ。

あるいは人にアドバイスをする場合、こちらの判断だけを押しつけければ、本当に私の言うことを聞いてくれるだろうか、果たしてやっていけるだろうかなどと、余計なお世話の心配で後味の悪さが残りまです。相手を尊重し、相手が納得して自ら結論を出すように手助けできれば、そうした心配もありません。

一日の始まりと終わりは家族と一緒に迎えます。つまり「いい一日」とは、家族との「善い」会話に始まり、家族との「善い」関係で有終の美を飾ることで完成します。そうなるかどうかは、家族の態度にかかわりなく、自分が上機嫌でいられたかどうかにかかっています。結局、自分の心のあり方が「いい一日」を実現するのです。

考えてみれば、今日できることを行なうのも、後味の悪い気分を残さないことも、私たち一人一人の心構え次第なのです。どちらも自分が「そうしよう」と決めて実践すれば、すぐにも可能になるのです。

人が何と言おうと、今できる為すべきことはすぐに行なおうと決めていけば、気づき直行できるはずですよ。人がどうあるかと、相手の反応によって不愉快になるのはやめよう、上機嫌でいようと心に決め

ていれば、何があつても後味の悪い思いを残さない「いい一日」が実現するのです。

そうした心構えと実践力。百万人といえども我行かんの心意気。当今の風潮のなかで、いちばん欠けているのはこの点ではないかと思われてなりません。

例えば、教育の問題では、教師が悪い、家庭がいけない、子どもの自分勝手主義がひどい、文部科学省の方針がなっていないなどと騒ぎます。しかし、どれをとつても一朝にして解決できる問題ではありません。そんなカラ騒ぎをしているよりは、教師、家庭、子ども、文科省の役人などの一人一人が、自ら今日できることを精一杯行なつて「いい一日」だつたと思えたら、そのほうがはるかに効果的ではありませんか。人をあげつらう暇があるのなら、その時間を自分でできることの実践にあてるべきでしょう。誰が悪いが悪いと言いつのる人たちは、たぶん誰一人として、「いい一日」を積み重ねてはいないはずです。今できることをしないで、問題の犯人探しばかりをしているからです。それは例えば、雨漏りのする家に住んで、屋根屋の腕を呪つたり、瓦をずらしたトラックの振動に対して、行政に補償を掛け合うようなものです。

なるほど、屋根屋の工事や交通行政に問題はあるのでしよう。しかし、屋根屋や行政に掛け合う前に、屋根にのぼつて瓦を動かせば、雨漏りは止まるのです。雨漏りが止まったその晩は、「ああよかった、今日はいいい日だつた」と思うに違いないのです。

「日々是好日」という心境は、一人一人の心構えと実践によつて、まことに容易に実現するのです。しかし、実践なき不平不満や批判非難を常にする者には、間違つても好日が実現することはないでしょう。右顧左眄うごさへんすることなく、自分一人の意志によつて、三つの無駄を排して実践に邁進する日々、これ以上の好日はないと、私はあらためて思うのです。