

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース  
No-27. 「小さな依頼を断る」修行 (日常を変える)

小さな事で、人と抗ったり、争ったりすると、後味が悪いですし、関係も悪くなりますから、なるべく摩擦を起こさないよう行動するのは、大人になれば当然のことです。どちらかが譲らなければならないようなら、進んで譲ったり、小さな頼まれごとなら喜んで引き受けたり、それは大人としてりっぱな態度です。

しかし、それが行き過ぎて、自分自身の大切な時間や生き方で浸食しているのを、気づかずに放っておくと、「なんだか、楽しくないなあ。つらいなあ」という暗い気分になってきます。さらに悪いことに、親切をしている相手に対して、何か強要されているようなぼんやりとした敵意さえ持つようになってしまいます。これは危険です。

たとえば、相手は、あなたが喜んで手伝ってくれているものと信じていますが、自分としては、心の底では嫌々手伝っていた。でも、もう、長らくそうやっているから、今更断れない、断る理由も見つからないというのがあったとします。

たぶん、日常のちょっとした小さなことです。だから、ちょっと我慢すれば、波風を立てずに終わります。それで、また、次回までそのままにしているようなものです。それをずっと繰り返している。

これを変えてみましょう。すると、その一点から人生が変わっていきます。

それは、まるで、堤防に小さな穴を開けるようなものです。新しく開いた小さな穴に、最初はちよろちよろとしか水が流れませんが、水はしだいに穴を大きくして、またたくうちに大きな堤防を決壊させてしまうようなものです。人生ががららがらっと堰を切ったように変わります。それほど大きな力があります。

でも、いきなり、「今まで、これ手伝っていたけど、もう手伝わないと決めたから、やらない」とは言いにくいですね。力を込めて言わなければなりませんから、言い争いになってしまいそうです。それは避けたいと思いますね。ああ、ですから、毎回、とりあえず言われたとおりに大人しく従っていたのですからね。

さて、困りました。自分の弱さがそうさせてたという事です。堤防が決壊すれば「強い自分」に変身できますが、では、最初の小さい穴はどうやったらあけられるのでしょうか。  
大丈夫です。こうします。

大水が流れているときに穴はあけられません。だから、そうですね、何もないうちに、穴を開ける作業をします。まるで、水が引いてお日様がポカポカと土手を暖めている、そんな穏やかな状況の時に作業をします。

なるべく、ゆっくり、のんびりします。

たとえば、

「ねえ、おかあさん。ちょっと聞いてくれる」

「なんですか」

「あのね、いつも私がやってるこれね、次は一回パスしたいんだけど」

と言ってみます。

やらないとは、言っていない。一回パスです。

「えっ、どうして？ いつもやってるじゃない。何か訳でもあるの？」

と聞かれますが、実は堤防を決壊させて自分の人生を変えるのだなどとは言えませんから、

「ただ、なんとなく・・・」と曖昧にごまかします。

「じゃあ、いったい誰がするのよっ」

とさっそく追いつめられますが、

「うーん」

と言うだけで議論に入らないように注意します。おかあさんだって、弟だって、誰だってやろうと思えばできるハズです。でも、それは言いません。

「あんた以外みんな忙しいのよ。それに、これをするのは楽しいって言ってたじゃない」  
とかなんとか言われますが、ここが踏ん張りどころです。

「うーん、でも、次回はパスさせて」

「もう、自分勝手なんだから」

と、やっぱり摩擦が起こってしまいました。これは、しかたありません。

「ありがとう、おかあさん」と言って感謝しておきましょう。これで確定です。

さあ、今まで断れなかった小さな事を断ることができました。

それはとても小さな出来事に思えます。でもその意味はとても大きいのです。

堤防に開いた穴は、小さな穴ですが、そこから見える新しい世界は、そうです、とても大きな輝く青空が広がっていますよ。それを見ると、嬉しくて涙が出そうになります。さあ、自分の人生はこれからですよ。

(宝彩有菜)

e 講座の受講生は、気付き事項をメールしてください。

(C)all rights reserved Alina Hosai 2000,2002