人間を磨く

人間関係が好転する「こころの技法」

田坂広志 著

光文社（光文社新書）
2016年5月20日発行／243頁
740円＋税／ISBN978-4-334-03922-6

主要目次

人間関係が好転する「こころの技法」
第一の「こころの技法」
心の中で自分の非を認める
第二の「こころの技法」
自分から声をかけ、目を合わせる
第三の「こころの技法」
心の中の「小さなエゴ」を見つめる
第四の「こころの技法」
その相手を好きになろうと思う
第五の「こころの技法」
言葉の怖さを知り、言葉の力を活かす
第六の「こころの技法」
別れても心の関係を絶たない
第七の「こころの技法」
その出会いの意味を深く考える
「人間を磨く」ことの真の意味

著者紹介

たさか ひろし

1951年生まれ。74年東京大学卒業。81年同大学院修了。工学博士（原子力工学）。90年日本総合研究所の設立に参画。取締役等を歴任。2000年多摩大学大学院教授に就任。同年シンクタンク・ソフィアバンクを設立。代表に就任。13年「現実を変革する7つの知性」を学ぶ場「田坂塾」を開塾。

in brief

難しい人間関係に直面した時が、人間を磨く最高の機会――。周りの人との関係をこじらせず、良きものとし、人間を磨くための「こころの技法」を紹介する。

●人間関係は、次の7つの「こころの技法」を実践することで、好転させることができる。

①心の中で自分の非を認める：自分の「非を改める」ことができなくても、まず「非を認める」ことができれば、日々の人間関係はおかしくならない。

②自分から声をかけ、目を合わせる：人と衝突した際、自身の非を認め、自分から声をかけて目を合わせると、相手も自分の非を認め、謝る。これは単なる関係の「修復」ではなく、互いがさらに深く結びつく「深化」である。

③心の中の「小さなエゴ」を見つめる：人の心の中には、「自分は正しい！」と叫ぶ「小さなエゴ」がある。これを冷静に見つめ、受け止めると、「いまの自分を変え、さらに成長したい」と願う「大きなエゴ」が前に出てくる。

④その相手を好きになろうと思う：好きになれない人でも、好きになろうとすることで、人間として成長できる。そのためには、例えば、「本来、『欠点』は存在しない、『個性』だけが存在する」という視点を持つとよい。

⑤言葉の怖さを知り、言葉の力を活かす：言葉には不思議な力があり、「嫌悪の言葉」は「嫌悪の感情」を引き出す。逆に、「好感の言葉」は「好感の感情」を引き出す。

⑥別れても心の関係を絶たない：人の心は変わる。よって、人と対立しても、愛情を保ち、「将来の和解の余地」を残すことが重要である。

⑦その出会いの意味を深く考える：「人との出会いは、すべて自分の成長のための出会い」という視点を持つ。すると、自分が人間として成長すべき課題が見えてくる。

7つの「こころの技法」

我々は、日々、様々な人間関係の問題に直面し、迷い、悩みながら生きている。

しかし、人間関係における不和や不信、対立や衝突、嫌悪や憎悪などの経験は、その処し方を間違えなければ、人間を磨き、人間力を高める最高の機会になる。逆に、処し方を誤れば、自分の人間性を寂しい次元に落としてしまうこともある。

では、その分かれ道は何か？

人間関係に処する時の「心の置き所（心得、心構え）」である。それは、「人間として、かくあるべし」といった大仰なものではなく、ほんの小さな「こころの技法」と呼ぶべきものだ。

本書では、それを「人間関係が好転する『こころの技法』」として、7つの技法を語ろう。

①心の中で自分の非を認める

まず、第1の技法は、「心の中で自分の非を認める」ことである。

こう述べると、読者から疑問の声が挙がるだろう。「非を認める」のではなく、「非を改める」のではないか、と。

確かに、非を改めることができれば素晴らしい。だが、人はなかなか自分の非や欠点を改められない。それが簡単にできれば、人生における苦労や人間関係の悩みの大半はたちまち解消するだろう。

では、自分の非や欠点を改めないと、周りの人々との人間関係を良きものにできないのか？

決して、そうではない。世の中を見渡せば、非も欠点も抱えながら、周りの人々と良い人間関係を築いている人は珍しくない。

では、なぜ世の中にはそんな人物がいるのか？

それを理解するには、逆の人物を考えるとよい。

人間として、特に非も欠点もないが、周りから好かれない人物がいる。「優等生」と呼べるこうした人物が、なぜ人の心を遠ざけてしまうのか？

人間、誰でも、何がしかの欠点はある。にもかかわらず、欠点がない人間になろうと考え、欠点がない人間として振る舞おうとする。そうした人間の心の中に根を生やしていくのは、「自分に非はない」という密やかな驕りであり、「自分は優れている」という無意識の傲慢さであろう。

その密やかな驕りと無意識の傲慢さを伴った「優等生意識」が、人の心を遠ざける。

非や欠点があるから、周りの人の心が離れていくのではない。自分には非がない、欠点がないと思い込む時、周りの人の心は離れていく。

日々の人間関係は、たとえ「非を改める」ことができなくとも、まず、「非を認める」ことができるならば、決しておかしくならない。

②自分から声をかけ、目を合わせる

人間関係を修復し、好転させていく時、「自分から目を合わせる」ことが重要になる。

なぜなら、「目は、口ほどに物を言い」という言葉があるように、たとえ言葉を交わさずとも、「目を合わせる」ことができるだけで、心の中の思いは不思議なほど相手に伝わるからだ。

人間同士のコミュニケーションの8割は、言葉以外のメッセージ、すなわち、表情や眼差し、仕草や身振りなどで伝わる。中でも、目を合わせた時、実に多くのものが伝わる。

ただし、この時大切なのは、「表情を作らない」こと。表情などでコミュニケーションできるといっても、それは「表情を作る」という意味ではない。行うべきは「心の置き所を正す」ことだ。

すなわち、心の中に「自分の非を認める」「相手に謝りたい」「和解したい」という思いがあれば、それは自然に眼差し、表情となって伝わる。

では、心の中で自分の非を認め、自分から声をかけ、目を合わせたならば、何が起こるか？

1つは、たいてい相手も自分の非を認め、謝る。

もう1つは、ただ人間関係が元に「修復」されるのではなく、互いがさらに深いところで結びつく「深化」が起こる。

筆者はこの2つを学んだことによって、次のような、人生を歩む時の大切な覚悟を教えられた。

人とぶつからない人生、心が離れない人生が、良き人生ではない。人とぶつかり、心が離れ、なお、それを超えて、深く結びつく人生。それこそが、良き人生である。

③心の中の「小さなエゴ」を見つめる

前述の通り、我々の心はしばしば「自分の非を認められない」という状況になる。その原因は心の中の「小さなエゴ」が生み出している。

小さなエゴは、心の奥底で、いつも「自分は正しい！」と叫んでいる。そして、それが、自分の非や欠点を見つめ、認めることを拒む。

しかし、心の中には「大きなエゴ」と呼ぶべきものもある。この大きなエゴは、「いまの自分を変え、さらに成長したい」と願っている。

ある経営者は、社外の人間から経営者としての課題を指摘された時、「そんなことはありませんよ！」と言下に否定した。その瞬間の「感情的な反発」に近い心の動きを見ると、その瞬間の経営者の心は、小さなエゴの声に占められていた。

別の経営者は、やはり社外の人間から問題点を指摘された時、一瞬、納得できないという表情をした直後、冷静に「そうかもしれませんね」と言った。指摘された瞬間は、心の中で小さなエゴが動いたが、すぐに「この話は、自分の経営者としての成長のために、一度、素直に受け止めておこう」という大きなエゴが前に出てきたのだ。

誰であれ、心の中には、こうした小さなエゴと大きなエゴの戦いがある。そして、大きなエゴの声に従って動く人物からは、人間としての「謙虚さ」が伝わってくるが、逆に、小さなエゴの声に支配される人物からは、しばしば「傲慢さ」と呼ぶべきものが伝わってくる。

④その相手を好きになろうと思う

著者の人生を振り返ると、出会った当初、「この人は好きになれない」と思った人物と何年かの歳月を共に歩み、不思議なほど深い結びつきになることは、何度もあった。

そして、その歩みの軌跡は、振り返れば、自分自身の人間としての成長の軌跡でもあった。

それゆえ「その相手を好きになろうと思う」ということを、第４のこころの技法に挙げたい。

では、どうすれば「好きになれない人」を、意識的に好きになることができるのか？

そのカギの１つが、「本来、『欠点』は存在しない、『個性』だけが存在する」という視点だ。

例えば、ここに１人の人物がいる。彼について周りの意見を聞くと、全く逆の評価かもしれない。

「彼は、おっとりとした性格なので、一緒にいると、気持ちが安らぐんですね」

「彼は、とろいところがあるので、急ぎの仕事などを頼む時は、いらいらしますね」

１人の人物の性格は、それを見る立場や状況によって、「長所」にも「欠点」にもなる。そう考えると、本来、人間の長所や欠点は存在しない。存在するのは、その人間の「個性」だけである。

誰かに対して、「彼の、あの欠点が嫌いだ」といった思いが浮かぶ時、我々は、このことを思い起こすべきであろう。

⑤言葉の怖さを知り、言葉の力を活かす

言葉には、不思議な力がある。言葉の使い方を誤ると、嫌いな人をますます嫌いになる。言葉の力を活かすと、逆に、嫌いな人でも好きになる。

すなわち、「嫌悪の言葉」は「嫌悪の感情」を引き出し、強化する。逆に、「好感の言葉」は「好感の感情」を引き出し、強化する。

心理学の分野では、よく次の格言が語られる。

人は、嬉しいから、笑うのではない。

笑うから、嬉しくなるのだ。

すなわち、人の「心」（心理的状態）と「身」（身体的行為）は表裏一体であり、人には「心が動く→身が動く」という性質だけでなく、「身が動く→心が動く」という性質も同時に存在する。

この身と心の関係は、言葉と心の関係においても同様である。

先の格言に倣えば、次の言葉も一面の事実だ。

人は、相手を嫌いになるから、嫌悪の言葉を語るのではない。嫌悪の言葉を語るから、相手を嫌いになるのだ。

人は、相手を好きになるから、好感の言葉を語るのではない。好感の言葉を語るから、相手を好きになるのだ。

⑥別れても心の関係を絶たない

人生においては必ず、他人との不和や不信、対立や衝突がある。であるならば、大切なのは、時に自らの非を認め、相手に心を開き、自ら謝り、再び「和解」する心の力を持つことであろう。

だが、現実の人生では、心が離れた後、すぐ和解できるとは限らない。その時期に、どうしても好きになれない人もいる。その時、どうするか？

その時の人生の智恵を教えてくれる言葉がある。

「愛情」とは、関係を絶たぬことである。

この言葉の意味は、別れた後も「心の中」で相手との関係を絶たない、ということだ。

誰かに対する「愛情」を失う時、相手への「関心」を失い、その存在すら「忘却」してしまう。その意味では「袖振り合うも、多生の縁」という言葉は、巡り会った人との関係に深い意味を感じ取り、その関係を大切にするという精神の宿った言葉であり、「他者への愛情」の在り方ともいえる。

そして、他者への愛情を「関係を絶たぬこと」と捉える思想は、対立によって人間同士の心が離れた時、それでも、そこに「将来の和解の余地」を残す「しなやかな叡智」でもある。

では、なぜ、将来の和解の余地を残すことが大切なのか？ 人の心は変わるからである。一時は相手に対する不信、怒りなどの感情で心が離れても、時間が過ぎるにつれ、相手を許す思いや、自分の非を認める思いが浮かんでくる時がある。

人間関係が下手な人とは、「人とぶつかってしまう人」のことではない。「人とぶつかった後に、和解できない人」、さらに言えば「人とぶつかった後に、和解の余地を残せない人」のことだ。

⑦その出会いの意味を深く考える

とは言え、人生には、簡単に「和解」する心境になれない人物との出会いもある。

著者自身、若き日に相手を許せず、苦しんだ。そうした心境での苦しみを、どう超えてきたか。

実は、人生には、過去の「不幸な出会い」と思えるものが、「意味のある出会い」であったことに気づく時がある。その気づきは、相手を許せるのか許せないのか、という問題として考えている限りは、決して訪れない。

なぜ、自分の人生において、その相手と出会ったのか？

その相手との出会いの「意味」を深く考える時、その意味が明瞭に浮かび上がる。それは、「人生における人との出会いは、すべて、自分という人間の成長のために与えられた出会いではないか」という視点だ。この視点を抱くならば、さらに具体的な、次の問いが生まれてくる。

この人との出会いを通して、そして、この痛苦な体験を通して、いま、自分が人間として成長するべき課題は何か？

いま、何を学べと言われているのか？

いま、何を掴めと言われているのか？

著者が、米国のシンクタンクで働いていた頃のこと。夏休みに、カナダの国立公園に家族でドライブ旅行に出かけた。その途上、ガソリンスタンドに立ち寄ったが、店の主人が不親切な対応をしたため口論になり、不愉快な気分で店を出た。

そして、まもなくその出来事は忘れ、国立公園で楽しく過ごし、帰途に着いた。ところがその途上、車のエンジンが妙な音を立て始めた。仕方なく、最初に目に止まったガソリンスタンドに車を着けると、何と、先日、主人と口論した店だった。

この時、心に浮かんだのは、「なぜ、こんなことが起こったのか」という思いとともに、「この店で、車が動かなくなったことには、何か、深い意味がある」という思いだった。

こんな時、我々に問われるのは、「どうやって、この問題を解決するか？」ということではない。「なぜ、こうした問題が起こったのか？」という問いである。すなわち、真に問われているのは「問題の解決力」ではなく「人生の解釈力」だ。

「なぜ、この店の前で車が故障したのか？」という問いを自らに投げかけた時、心に浮かんだ答えは、「これは、心がぶつかった人と和解することのできる『しなやかな心』を身につけよと、何かが教えている」との解釈であった。

出会いについての意味は、どこかに書かれているわけではない。それは、１人１人が、自分自身の心で感じ取っていくこと。

「人間を磨く」とは、その意味を感じ取る力を磨くことに他ならない。