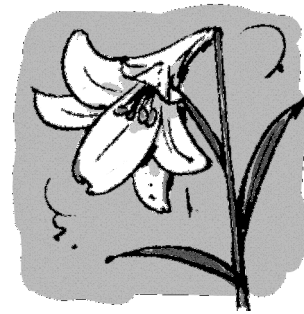


身近なことから やってみよう



え・城谷俊也

今月のテーマ

実践こそ倫理

良

話を聞いたり、ためになる書籍を読むなど、様々な方法で、自身の生活を改善するための情報が手に入ります。それらはただ知っているだけではなく、実際に行動に移した時、学びの内容を体感でき、心に強く残って自分を支えてくれます。

倫理研究所の富士高原研修所で、新入社員を対象にしたセミナーを受講したAさん。その中で、食事の心構えを学ぶ時間がありました。

天地 あめつちの恵みと、多くの人々の働きに感謝して、命のもとをつつしんでいただきます」という食前の挨拶を通して、食べ物には自然の恵みであり、多くの人の手を経て食卓に並んでいること、自分の命は動植物の命の上に成り立っていることを学びました。

また、セミナー中の食事は、正しい作法でいただくよう教わりました。たとえば、箸置きから利き手で箸を取った時は、もう一方の手を箸の下から添えて持ち直すようにするなどです。

Aさんは最初、この作法が窮屈

でした。しかし、慣れないながらも食事を進めっていると、ゆっくり食べる分よく噛んで、味わいながら食べていることに気がつきました。手に持つお椀一杯、口に運ぶ一口が貴重でありがたく、多くの人の手がかかっていることに心を向けられるようになったのです。

この感覚は貴重な発見でした。セミナーからしばらく経って、Aさんは上司と食事中に、箸の持ち方について注意を受けました。

小さい頃から、箸先を交差させて食べ物を取るクセがあったのです。指摘を受け、持ち方を直そうと試みましたが、遅々として食事が進みません。手にしみついたクセは、なかなか直らないのです。

Aさんは持ち方を矯正するため、箸を購入し、練習を続けました。ひと月ほど経つと、だいぶ上手に使えるようになり、上司からも箸の使い方がスムーズになったね。周囲から見ても気持ちがいいよ」と言われるまでになりました。

Aさんはその後、自分の手に馴染む箸を購入し、大切に使ってい

ます。箸の持ち方が矯正されたことに加えて、正しい作法は、「一緒に食事をする相手を尊重することにもつながると知ったのです。指摘を素直に受け止め、実際にやってみたことで、自己改善につながることができました。

Aさんの場合は「箸の使い方」でしたが、こうした事例は、生活に密着して様々にあるでしょう。

たとえば、「物を大切にすること」という話を聞いたある経営者は、営業先に行く前に必ず、車に「今日もよろしくお願ひします」と挨拶をしてから乗っています。そうすることで車への愛着が増し、毎回気持ちを新たに、落ち着いて運転できるといいます。

倫理運動の創始者・丸山敏雄は、『実践倫理学大系』の中で、実践して初めて倫理であり、頭に浮かんだだけならば、それは実行を伴わない雑念と選ぶところが無い」と述べています。様々な講話や書籍に触れて、また自身の気づきを捉えて、実際にやってみましょう。生活に密着した、小さな実践でよいのです。