

有賀冬子●暗いわよ、何かあった?  
広井学●依頼に来ていたAさんと話をしていた、ついイライラして話し合ひにならなかつたんだ。  
有賀●Aさんなら私も知つてゐるけど、ちゃんと話し合ひできる人よ。  
広井●そうなの? 僕と話しているとAさんはいつも不機嫌になつてくる。あの人、短気なんだよ。  
有賀●私とはそんなことないわ。君

有賀冬子●なに、キレイのよ。Aさんと広井君って似た者同士なのかもね。Aさんの依頼つて何だったの?  
広井●「自己認識・自己反省」だよ。いつも自分の欠点を反省させられるのが苦痛で、改めて学びたゞらじ。Aさんには、自分を変えるいいチャンスかもね。



## 正しく自分を知るつてどうじゅうじ?



にも悪い所があるんじやない?  
広井●僕に悪い所なんてないよ。  
有賀●ふうん、自己認識が足りないんじやないの?  
広井●キター! ケガをしても病気になつても、郵便ポストが赤いのも電信柱が高いのも、みんな僕が悪いんでしょ。先祖が間違つたことをしても子孫の僕が悪いんだし、自己認識なら十分にしているよ!

自分を正しく知ることだ。自分を正しく知ると氣持つ方が前向きになり、自分を向上させることができるよ。  
有賀●でも自分を正しく知るつて、どうすればできるのか?!

今月は自分をよく聞く成長させる前回きな第一歩に、正しい「自己認識」を学びます。



### み教え調査隊とは

いつも耳にするけど、実はよく分からぬ——そんな「解説用語」を調査し、教えの理解を深めるべく秘密裏に結成された特別調査チーム。毎回金剛さまの遺されたご指導を読み解き、時に取材に繰り出して、調査した結果を誌面にて報告する。

# 自分を 知る



になつてゐるだけだ、本筋は見えていない部分がたくさんあるんだよ。しかも「自分を正しく見てやうとしてなかなかできるものではないだ。まあじつたうでもののか探つてみよう」。

## ◎ネガティブなんかじゃない

金剛（ひとは、自己反省をして自己）

を高めていくためには欠かせない大事なこととして「自己認識」第一要素である（『ご聖訓』第一巻 増補版12頁）と申されました。

有賀（●「自分を知る」ってなんか難しそうよね。）

広井（●僕は自分を知っているよ。人には優しく、自分にも優しい。そして食いしん坊で寝るのが趣味。）

有賀（●いやいや、それって、広井君のほんの一部分よね。しかもかなり偏りのある認識だと思うけどな）。

隊長（●人は自分を知つてゐるつもり

になつてゐるだけだ、本筋は見えてため、じつっても自己評価は甘くなつてしまいがちです。そして何よりも自分の欠点は誰だつて見たくなつてない。まあじつたうでもののか探つてみよう。

自分が長所だけを見ている分にはよいですが、嫌な一面が見えてくると傷つくこともありますし、時に自己認識の妨げとなるのです。

金剛（ひとは、「自分に都合よく見え

しかし、自分の姿を直接自分の目で見ることができない私たちは、他のことは客観的に見ることができても、自分を正しく見ることはなかなかできないものですね。また、「自己認識出来申さず」（『ご聖訓』第一巻 増補版12頁）とわかるように、私たちは何でも「自分に都合よく見

に向かつてゐる時に、ネクタイが曲がつていたとしたうじうじしよう。女性だったりストッキングが伝線してじるのに気づかずにしていたら……。後で、気づいた頃には事前に気づけなかつた後悔が待つてゐるはずです。しかも、気づかない間、周囲の人からどのように思われていたのかと考へると、さらに恥ずかしさが募ります。これは事前に鏡を見て身だしなみを確認していれば、恥ずかしい思いをせずに済んだことですね。

簡単な例をあげましたが、このよう考へれば、たとえ自尊心が傷つくようなことがあるとしても、早いうちに気づいて修正することとは、何より自分のためになることが分かります。「自己認識」は決してネガティブなことではなく、自分をよりよくしていふ前向きな行動です。ですから、自分の嫌な一面に気づいても、

無闇（むやみ）に自己否定をしたり、知ることを恐れたりせずに、「これも自分なんだ」と冷静にそのままを受け止めること。後は、よい方へ方向転換していければいいのです。

## ◎「心のクセ」を知ることは

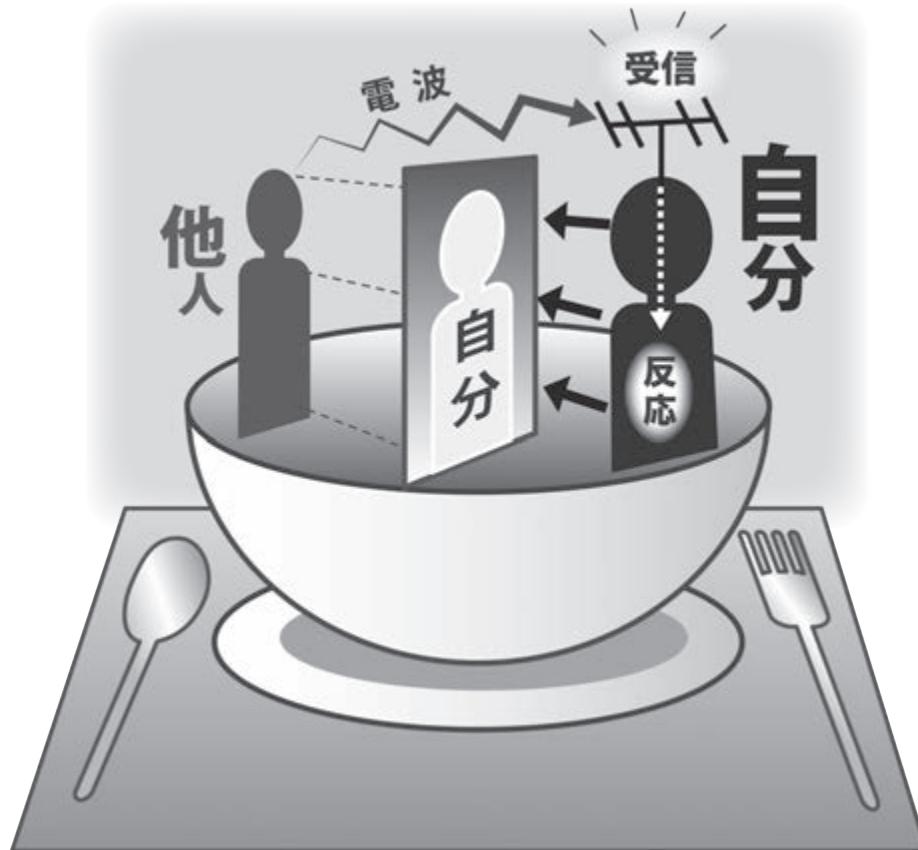
葉は体の表現となつていて（『ご聖訓』第一巻 増補版72～73頁）とのお言葉のように、自分の言動は「心で何を感じ、何を思つてゐるか」で左右されます。心がすべての出発点なのです。ですから、「自分はどういう時にどうなつたのかを考え、その時、何か自分に原因はなかつたか」と考へる」と。この視点を持つことが大事です。

「悩みのあるつちは自分に罪があるんだよ」（『新版解脱金剛伝』第一巻 336頁）といつて指導が遺されていました。罪と聞くと何だか嫌な響きですが、これは「自分が悩む原因は自分で作つてゐる。その大元は自分にあるのだ」ということです。言ひ換えれば、自分次第でいくつでも良くなれていくことができるといつことです。

広井（●そつか、自分を振り返つてみる」とつてやつぱり大事なんだね。

隊長（●自己認識のやり方は他にもあって、それは「他人を介して自分を知る」という方法なんだ。

さつそく次の頁で、その方法を探つてみよう。



◎なぜ他人の言動が気になるのか?

広井●普通、他人を介しての自己認識というと、あの人よりも自分が走るのが速い、飽きっぽい、痩せているとか肉体的、能力的な面を比較するなどをイメージするんだけど。

隊長●それも自己認識の一つだね。でも、これまで自分が無意識にしていた心のクセに気づくためには、もう少し自分の内面の深い部分を知る必要があるんだ。ところで、広井君はなぜ依頼人のAさんと話をしていてイラしたんだと感つ?



有賀●似た者同士、呼び合っちゃつたとか。

隊長●そこなんだよ。テレビの映像は、電波を受信するアンテナがあるから映像が映り、なければ映らないよね。それと同様に、広井君にはAさんの言動に感情的に反応してしまったアンテナがあったからなんだ。そして問題なのは、自分の中の何に反応したかだ。こうした見方を「他人を通して自分を見る」というんだ。

たとえば、周囲の脚光を浴びて有頂天になっている人を見て、「アイツに食わない!」と怒ってしまう人は、隙あらば自分もみんなから注目されたい、認めてもらいたいという気持ちがあるんだよ。でも、そういうから嫉妬の炎をメラメラと燃

やしてしまうわけさ。相手の言動に反応してしまっては、自分の拘りや捉われ、偏った考え方や長い間求めていたこと、興味や関心といった心のクセが原因なんだ。それは人それぞれ違う。だから他人を介した自己認識をするには、まず他人の言動で気になった部分が、自分にもないかと疑つてみることがスタートだよ。

### ◎他人の振り見てわが振り直せ

自分にも同じものがあるところを見ても、否が応でも突きつけられるのが親子です。

14頁の体験は、まさにわが子の姿を見て自己認識をした体験です。「親の精神、肉体の延長にわが子があるのだから、子は親の写し鏡なんだよ、子を見て親が反省しなければ……」(『金剛さまの思い出』第三巻54頁)とのご指導が遺されていくにつれ、親子は分身ですから、他人の関係の

中でもとりわけお互いに自己認識をさせてくれる存在なのです。

金剛さまは、自分も他人と同じことをしてじたことに気がついて「身懶り」するような人は、自分を客観視できる人であり、自己認識できる人と述べられています。

親子以外の他人の関係でどうしたらとえば上司に上から目線で物を言われてイラッとした時、自分にも同じクセがあるかもしれないと認識し、心を戒めて上司の言葉を受ければ自身の成長へのステップになるのは間違いません。

ここまで他人を介して自分を知ることについて確認してきましたが、やはり解説を読むだけではイメージできませんので、以上のことを踏まえて、15頁のワークで実際に自分自身を振り返ってみてください。これまで気がつかなかつた部分を発見することができるかもしませんよ。

## 自己認識 チェック

あなたは自分をどんな人間だと思いますか

- ・
- ・
- ・
- ・

他人からどんな人間だと言われたことがありますか

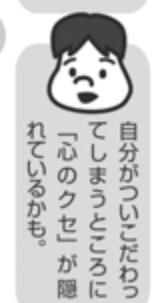
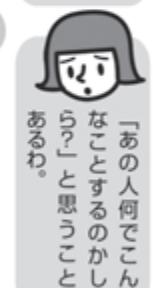
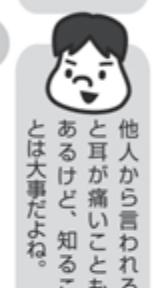
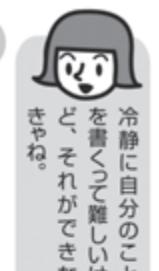
- ・
- ・
- ・
- ・

他人のどんな言動が気になりますか

- ・
- ・
- ・
- ・

それはなぜ気になるのでしょうか

- ・
- ・
- ・
- ・



## ミニ体験

### “娘の姿は私”

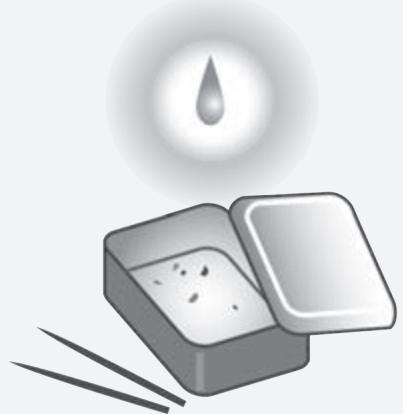
【投稿】男性・50歳

妻が、私と高校生の長女は家事を人にさせてばかりで全くしない、「そういうところホント親子そっくり！」と、怒りを露わにしたことがありました。

私も長女もそれなりにしているという気持ちがあったので無視をしていたある日のこと。夕食後、学校の鞄や雑誌などを散らかし放してリビングでゴロゴロしている長女に片づけるように言うと、「後でやる」と言うだけで一向に動こうとしません。

さらに、次女が自分の弁当箱を洗い出すと、長女が自分のも一緒に洗ってもらおうと流しへ入れたのです。それを見て「暇なんだから洗いなさい！」と私はキレてしまいました。

その瞬間、妻が私に腹を立てていた気持ちが分かり、さらに娘の姿は自分自身なのだとわが身の至らなさに気づかされました。意外と自分で分からぬものなんですね。



**広井** ● イライラしてしまった原因が分かった気がするよ。Aさんの自分で仕切る性格や、すぐ上から目線で物を言う姿勢って、実は僕にもあるんだよね。だから、つい熱くなっちゃつて……。  
**有賀** ● 似た者同士だからぶつかっちゃつたのね。  
**広井** ● 僕、自分を知っているつもりでいたけれど、全く自己認識できていなかつたんだなあ。  
**隊長** ● 今の自分を深く見つめることで、自分の中の改めるべき点が見えてくる。だから「自己認識」は自分を向上させていくためには欠かせないものなんだよ。  
**有賀** ● 「自己認識」のことは分かつたけれど、自己認識とセットでよく聞く自己反省とはどういったことのかしり。  
**白辺** ● じゃあ来月は、「自己反省」についてさじて調査してみよう。