



# 自己認識 自己反省

①

自己認識・自己反省cafe



今月は自分をより良く成長させる前向きな第一歩に、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、実はよく分からない——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。

# 正しく 自分を 知るって どういふこと?



有賀冬子●暗いわよ、何かあった?

広井学●依頼に来ていたAさんと話をしている、ついイライラして話し合いにならなかったんだ。

有賀●Aさんなら私も知っているけど、ちゃんと話し合いできる人よ。

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ってくる。あの、短気なんだよ。

有賀●私とはそんなことないわ。君

にも悪い所があるんじゃない?

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ゃないの?

広井●キター! ケガをしても病気になるっても、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。先祖が間違っ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!

有賀●なに、キレてるのよ。Aさんと広井君って似た者同士なのかもね。Aさんの依頼って何だったの? 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、改めて学びたいらしい。Aさんには、自分を変えるいいチャンスかもね。

白辺隊長●広井君にもいい機会だから、自分を振り返ってごらん。欠点の自覚だけが「自己認識・自己反省」ではないからね。それには、まず自

分を正しく知ることだ。自分を正しく知ると気持ちが前向きになり、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って、どうすればできるのかしら。



# 自分を 知る



**有賀** ●「自分を知る」ってなんか難しそうね。

**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っただけ。

**隊長** ●人は自分を知っているつもり

になっているだけで、本当は見えていない部分がたくさんあるんだよ。しかも、自分を正しく見ようとしてもなかなかできるものではないんだ。まずどうしたらできるのか探ってみよう！

## ◎「ネガティブなんかじゃない」

金剛さまは、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。

しかし、自分の姿を直接自分の目で見ることはできない私たちは、他人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。また、『自己認識自我自賛』では、絶対、完全の自己認識出来申さず『ご聖訓』第一巻 増補版12頁)ともあるように、私たちは何でも「自分に都合よく見

て、都合よく受け取る」クセがあるため、どうしても自己評価は甘くなってしまうがちです。そして何より、自分の欠点は誰だって見たくないです！認めたくないもの。自尊心が傷つくことを恐れて「そんなことはない」と事実を否定してしまいたくなりますよね。こうした思いが自己認識の妨げとなるのです。

自分の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、時に自己虐めになり、「自分はダメな人間なんだ……」と極端に自分を貶めるような気持ちになってしまふこともあります。こうなると、「自己認識なんてやりたくない」と思ってしまうかもしれません、ちょっと待ってください。自分を知らないでいた方が実は恐ろしいことではありませんか？

たとえば、大事な取引先との商談

に向かっていく時に、ネクタイが曲がっていたとしたらどうでしょう。女性だったらストッキングが伝線しているのに気づかずに行ったとしたら……。後で、気づいた頃には事前気づけなかった後悔が待っているはず。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えると、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。

簡単な例をあげましたが、このように考えれば、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く前向きな行動です。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」と冷静にそのまます受け止めること。後は、よい方へ方向転換していけばいいのです。

## ◎「心のクセ」を知るには

金剛さまの「心は言葉に表われ言葉は体の表現となっている」(『ご聖訓』第一巻 増補版72〜73頁)とお言葉のように、自分の言動は「心で何を感じ、何を思っているか」で左右されます。心がすべての出発点なのです。ですから、「自分はこういう時にどういうことを思っているのか」といった「心のクセ」をよく知ることとは自己認識に重要な力ぎです。

それを知る手短かな方法は、困難に直面した時です。物事がうまくいっている時は自分を振り返ることもなく過ぎていきますが、物事がうまく運ばない時こそがチャンスです。な

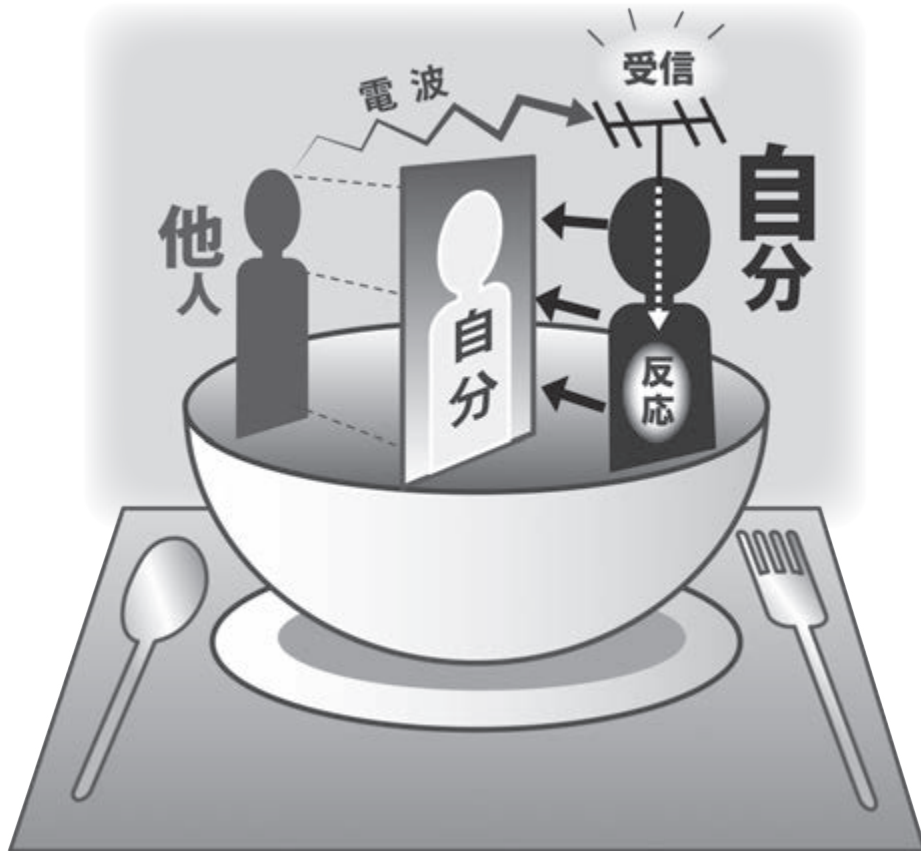
ぜこつなつたのかを考え、その時、「何か自分に原因はなかったか」と考えること。この視点を持つことが大事です。

「悩みのあるうちは自分に罪があるんだよ」(『新版解脱金剛伝』第二巻336頁)というご指導が遺されています。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っている。その大元は自分にあるのだ」ということです。言い換えれば、自分次第でいくらでも良くなる変えていくことができるということです。

**広井** ●そっか、自分を振り返ってみることってやっぱり大事なんだね。

**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。

さっそく次の頁で、その方法を探ってみよう！



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いたことに気がついて「身慄い」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いうと、たとえば上司に上から目線で物を言われてイラツとしたら、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ありません。

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った部分を発見することができるかもしれませんよ。

◎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こと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さんと話をしているイライラしたんだと思う？

有賀●似た者同士、呼び合っちゃったとか。

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う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、「アイツ氣に食わない！」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、そうならない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うのは、自分の拘りや捉われ、偏った考え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っ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いうこと、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るように、親子は分身ですから、他人の関係の



## 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

- .....
- .....
- .....
- .....



冷静に自分のことを書くと難しいけど、それができなきゃね。

他人からどんな人間だと言われたことがありますか

- .....
- .....
- .....
- .....



他人から言われると耳が痛いこともあるけど、知ることは大事だよ。

他人のどんな言動が気になりますか

- .....
- .....
- .....
- .....



「あの人がこんなことをするのかしら？」と思うことがあるわ。

それはなぜ気になるのでしょうか

- .....
- .....
- .....
- .....



自分がついこだわってしまったり「心のクセ」が隠れているかも。

## ミニ体験

### “娘の姿は私”

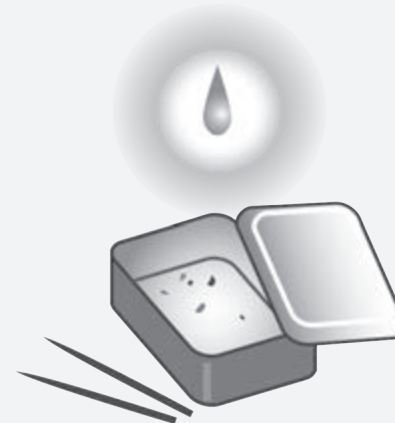
【投稿】男性・50歳

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、学校の鞆や雑誌などを散らかしっ放しで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。意外と自分って分からないものなんですね。



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、つい熱くなっちゃって……。

有賀●似た者同士だからぶつかったちゃったのね。

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ったんだなあ。

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」のことは分かっただけれど、自己認識とセットでよく聞く自己反省とはどういうことなのかしら。

白辺●じゃあ来月は、「自己反省」についてさらに調査してみよう。