

## 肩の力を 抜いてみよう わたしはわたし あなたはあなた

現代社会はとてもストレスの多い世の中です。学校や会社での人間関係、日々追われる仕事、様々なストレスを抱えながら私たちは生活しています。特に自分と他者とを比較することによる不満、不安も多くあるのではないのでしょうか。

「自分はこんなに頑張っているのに上司が評価してくれないけど、あの人は裏でズルをしているにもかかわらず評価してもらっている」「あの子は性格が悪いのに周りからチャホヤされて腹が立つ」「あの人は酒やたばこを吸っていても健康な



のに、どうして健康に気を付けている自分が病気になったのか」などなど。不平不満をあげたらきりがありません。金子みすゞさんの詩に「私と小鳥と鈴」というものがあります。

「私が両手をひろげても、  
お空はちつとも飛べないが、  
飛べる小鳥は私のように、  
地面（じべた）を速くは走れない。

私がかからだをゆすつても、  
きれいな音は出ないけど、  
あの鳴る鈴は私のように  
たくさんな唄は知らないよ。

鈴と、小鳥それから私、  
みんなちがつて、みんないい。」

私たちは一人一人がかけがえのない唯一の個性をもっています。私たちの個性に優劣や価値の高い低いはありません。

しかし自分の中で勝手に他者と自分を比較して勝った負けたと評価をして一喜一憂する生活を送っています。

親鸞聖人は、阿弥陀様が私たち一人一人のことを「一子地」のように見守って下さっていると和讃に読まれています。

「平等心をつるときを  
一子地となづけたり  
一子地は仏性なり  
安養にいたりてさとるべし」

『浄土真宗聖典 註釈版』 P573

「一子地」とは、親が私のことをまるでたった一人の子供のように大切に思うように、阿弥陀様は私のことをたった一人の大切な子供のように「絶対大丈夫」と見守って下さっているということ。そのような親以上に私のことを気にかけてくださっている大いなる阿弥陀様のはたらきが「南無阿弥陀仏」となって私に届いているからこそ、他者と比較することなく毎日安心して暮らしていくことができるのです。