



## 私の感じ方、あなたの感じ方

朝晩が冷えてくるようになりました。道を歩いていると、キンモクセイの香りが漂ってきて、秋がやってきたなあと感じる機会が増えました。みなさんはどんなところで秋を感じますか？「肌寒くなったなあ」というところから感じる人、「日が沈むのがはやくなったな」と感じる人、サンマや栗やさつまいもなど秋の味覚で感じる人、朝起きるのがつらくなって寒くなってきたことを感じる人、などなど、感じ方は人それぞれですね。

同じように「しんどい」「つらい」「やれそうにない」という感じ方も人それぞれです。季節のことなら、「人それぞれの感じ方」がなんとなくわかる人でも、こういった気持ちの問題については、「人それぞれの感じ方」がすんなりとは受け入れにくい場合もあるようです。

例えば、何かの課題がでたときに、「やれそうにない」と思ったけど、頑張ってみたらなんとかできた！ということがあったとします。そんなとき、同じように悩んでいる人がいたら「大丈夫！私もそう思ったけどできたよ」と励ますことがありますよね。そうやって、友達を励まそうという気持ちはとても良いことだと思います。

でも、もしかしたら友達は、ちょっと違うレベルでしんどさを感じているかもしれません。何のしんどさもなくやれるというのをレベル1として、どうがんばってもできそうにないというのをレベル10としてみます。もしかしたら、あなたの「やれそうにない」はレベル5ぐらいだったかもしれません。そして同じく「やれそうにない」と悩んでいた友達はレベル9で悩んでいたのかもしれません。そうになると、がんばってやれるかどうかは難しいところです。

こんな話をすると「それじゃあ友達に何を言ったらいいのかわからなくなる」と考えてしまう人もいます。優しい人ほど「相手の人を傷つけてはいけない」という気持ちがとても強く、自分の発言に気を配っておられるようです。でも、知らなかったりよくわからなかったりするときには、そんなつもりがなくても相手が気にすることを言ってしまうことはあります。

そんなときは、気づいたときに「よくわからなくて…言ってしまうてごめんね」と謝れたら、また友達関係が深まっていくのではないのでしょうか。「私はこんなふう感じたけど、あなたはもっとしんどい感じがしたんだよね」と、自分と相手は違うことを認めること、相手の感じ方を尊重するということができれば、人間関係は少し楽になるように思います。はやりの『ダイバーシティ』という言葉は「多様性」という日本語に訳されますが、「自分とは違う感じ方の人を尊重する」ということは、まさに多様性を尊重することにつながります。そして人を認めることは、自分を認めることにもつながります。自分のためにも、相手を尊重するということについて想像力をはたらかせてみるのはいかがでしょうか。