

「高良興生院で学んだこと」

長い間、これが間違った解決法であることに気づかなかったのですが、森田を学び、同窓の人のやる「気休め行為」が、問題の解決どころか、逆に、事をこじらせ、とらわれを深めるだけであることがよくわかりますので、それから類推して、私が他人の胸のうちを聞いてすつきりしようとする行為が、単にそれだけが目的のようになれば「気休め行為」であり、大きな間違いであったことを知り、人の気持ちを確かめても限りがないものであることをさとり、気持ちが悪いままに我慢してつきあってゆかねばならない場合も多くあることを、はじめて学んだのでした。（態度の間違いは知的には理解できても、この気持ちの悪いまま耐えていくという態度が、かなり身につくに至ったのは、森田にくいついてはなれずにきたおかげです。）

特に症状を作り出していた最も根本的な原因が、価値の置きどころの間違いにあったことに気づいたのは、特筆すべきでした。

これは私の場合、与えられた使命、即ち日常の仕事も果たし、家族を守り育てること等に重点を置かねばならないのに、自分のプライドを守ることに熱中し、人の思惑を気にする方にウェイトがかかり過ぎ、本来の欲求、目的を見失なって行動が逃避的になっていったことが、強い症状に陥った原因であると気づいたので。これについても、同窓の人の体談で、価値の置きどころの間違いに気づいて方向を修正するため、**「何が目的であるか」「何が価値があるか」**を、はじめのうちは電気のスイッチを切りかえるように自分に言い聞かせながら行動したら、急に進歩したという話を聞き、他人の誤解や嫌疑が気になるときは、気になりながら、何が目的であるかを自問自答して、目的本位の生活をするように心がけました。今、つらい最中にある人、とらわれの強い人には参考になると思います。

（続）