

# 『鏡の法則』

野口 嘉則

## はじめに

皆さん、こんにちは。

野口嘉則です。

ブログを書き始めて、もうすぐ1年になります(2005年12月20日 現在)。  
おかげさまで、たくさんの読者さんに訪れていただけるブログに成長しました。

ブログでは、幸せな人生を築いていくための参考になりそうな話を、  
今のところ253本の記事にして公開しています。

そして、この253本の記事の中で、圧倒的に反響が高かった記事が、  
A子さんという女性の話を紹介した記事です。

息子がいじめられて悩んでいた主婦のAさんは、  
コンサルタントY氏のサポートを得て、  
人生で未完了だった問題(課題)に気づき、  
悩みを解消できたばかりか、人間的にも大きく成長します。

これは実話にもとづいた話なのですが、  
これをブログの記事として紹介したところ、  
多くの方がコメント欄に書き込みをしてくださいました。

さらに、私宛てに直接メールをくださった方も少なくありませんでした。  
これは、他の記事では見られない現象でした。

「久々に号泣しました」

「長年ゆるせなかった人をゆるす勇気を持ってました」

「心の底から感謝の気持ちに満たされました」

など、書き込まれたコメントやいただいたメールを読んで、  
私自身、胸が熱くなりました。

また、この記事のコピーして、  
私が講師を務める企業研修（EQ向上研修）の中で配りました。

参加者の皆さんには、研修初日の夜に宿題として読んでいただき、  
翌日感想をお聞きしました。

すると参加者の約9割もの人が、  
この記事を読んで「泣いた」もしくは「涙がにじんだ」と答えられたのです。

この話には私たちの心の奥深くに訴えかけてくるものがある、  
と私は確信しました。

そこで今回、この話をレポート（PDFファイル）にすることにしました。

持ち歩いて読んでいただければ、  
いつでも優しい気持ちになれるのではないかと思います。  
感謝の気持ちを思い出させてくれるかもしれません。

このレポートがあなたのお役に立つことを願っています。

そして、あなたの周りに幸せな人の輪が広がっていくのに、  
このレポートが何らかのお役に立つとうれしいです。

このレポートから、何かの気づきや感動が得られたら、  
ぜひその気づきや感動を周りの人に分かち合ってください。

あなたに、たくさんの素晴らしいことが起きますように！

2005年12月20日 野口嘉則

(この話は実話にもとづいていますが、登場人物の名前や職業などを変えています)

今年 41 歳になる、主婦の秋山 A 子 (えいこ) には悩みがあった。  
小学校 5 年生になる息子の U 太 (ゆうた) が、学校でいじめられるのだ。

いじめられると言っても、暴力まではふるわれならしい。  
友達から仲間はずれにされたり、  
何かあると悪者扱いされたりすることが多いようだ。

「いじめられているわけじゃない」と言い張っているが、  
U 太を見ていると寂しそうなので、A 子は胸が痛むのだ。  
U 太は野球が好きなのだが、友達から野球に誘ってもらえないので、  
学校から帰って来たらひとりで公園に行き、壁とキャッチボールをしている。

2 年くらい前には、U 太が友達といっしょに野球をしていた時期もあった。

当時のことだが、A 子が買い物の帰りに小学校の横を通りかかったときに、  
グラウンドで U 太が友達と野球をしていた。  
U 太がエラーをしたらしく、周りからひどく責められていた。

チームメイト達は、容赦なく大きな声で U 太を責めた。

「お前、運動神経がにぶ過ぎだぞ！」

「お前のせいで 3 点も取られたじゃないか！」

「負けたらお前のせいだぞ！」

A 子は思った。

たしかに U 太の運動能力は高くない。

でも、U 太には U 太のいいところがある。

とても心が優しい子なのに……。

A 子は、U 太のいいところが認められていないことが悔しかった。  
そして、ひどいことを言うチームメイト達に対して、  
自分の息子が笑顔で謝っているのを見るのがつらかった。

その後まもなく、U太は野球に誘われなくなった。

「お前はチームの足を引っばるから誘わん」と言われたらしい。

U太にとっては、野球に誘ってもらえないことが一番つらいようだ。

A子へのやつ当たりが目立って増えたことから、それがわかる。

しかしU太は、つらさや寂しさを、決して話してはくれなかった。

A子にとって一番つらいのは、U太が心を開いてくれないことだった。

「僕は平気だ」と言い張るばかりなのだ。

友達との上手な関わり方をA子が教えようと試みても、

「うるさいな！ ほっといてよ」と言う。

「転校しようか？」と持ちかけたときは、

「そんなことをしたら、一生うらむよ！」と言い返してきた。

A子は息子の状況に対して、自分が何もしてやれないことが情けなく、

無力感に陥っていた。

ある日、学校から帰宅して公園に行ったばかりのU太が、

不機嫌な顔で帰ってきた。

「何があったの？」と聞いても、

「何もない」と言って教えてくれない。

真相は一本の電話で明らかになった。

その夜、親しくしている近所の奥さんから電話がかかってきたのだ。

「A子さん、U太君から何か聞いている？」

「えっ？ いいえ」

「今日、公園でうちの下の子どもをブランコに乗せていたのよ。

U太君は、いつものように壁にボールを投げて遊び始めたわ。

するとね、U太君のクラスメイトらしい子達が7、8人くらいやって来てね、

『ドッジボールするからじゃまだ!』ってU太君に言うのよ。  
しかも、その中のひとりがボールをU太君にぶつけたのよ。  
U太君、すぐに帰っていったわ。  
私としては、その場で何もできなくて申し訳なかったと思ってね」

A子は愕然とした。  
「そんなことを私に黙っていたなんて……」

そんなつらい思いをしながら、  
自分に何も言ってくれないことが悲しかった。

その日は、あらためてU太から聞き出そうという気力も、  
湧いてこなかった。

翌日、A子はある人に電話をかけることを決意した。  
その人とは、夫の先輩に当たるY氏だ。

A子は、Y氏とは話したこともないのだが、  
1週間前に夫からY氏の名刺を渡された。  
Y氏は、夫が高校時代に通っていた剣道道場の先輩である。

夫も20年くらい会っていなかったらしいが、  
夫が最近街を歩いていたら、  
たまたまばったりと出会ったということだった。  
久々の再会に盛り上がり、喫茶店に入り、2時間も話したらしい。

Y氏は、今は経営コンサルタントを仕事にしているそうだ。  
夫の話では、Y氏は心理学にもくわしく、  
企業や個人の問題解決を得意としているとのこと。

そこで夫がU太のことを少し話したら、  
「もしかしたらお役に立てるかもしれないよ」と言って  
名刺を渡してくれたそうだ。

その日、夫は、

「お前のほうから直接電話してみろよ。話を通しておいてやったから」と、その名刺を渡してきた。

「どうして私が、そんな知らない人にまで相談しなきゃいけないの。あなたが直接相談したらいいじゃない」

「俺が心配なのは、お前のほうだ。  
U太のことで、ずっと悩み続けてるじゃないか。  
だから、そのことをYさんに話したんだ」

「私に問題があるっていうの？ 私が悩むのは当然よ、親なんだから！  
あなたは一日中トラックに乗ってりゃいいんだから気楽よね。  
実際にU太を育ててるのは私なんだからね。  
あなたはいっしょに悩んでもくれない。  
私はその人になんか相談しないわ。  
どうせその人も、子育てのことは何もわからないに決まってるわ」  
そう言ってA子は、その名刺をテーブルの上に投げた。

それから1週間が経ち、A子はすっかり落ち込み、  
わらにもすがるような気持ちになっていた。  
近所の奥さんから昨日聞いた話のためである。

こんなつらい思いをするのはイヤ、誰でもいいから助けてほしい。  
そう思ったときに、Y氏のことを思い出したのだ。  
幸い名刺はすぐに見つかった。

U太が学校に行って1時間くらい経ったころ、  
意を決してY氏に電話をかけた。  
そのときA子は、その日に起きる驚くべき出来事を、  
想像だにしていなかった。

受付の女性が出て、Y氏に取り次いでくれた。  
A子は自分の名前を告げたものの、  
電話に出てきたY氏の声が明るかったので、

こんな悩み事を相談してもいいのだろうかという気持ちになった。

次の言葉がなかなか見つからなかったのだが、

Y氏のほうから声をかけてきてくれた。

「もしかして秋山君の奥さんですか？」

「はい、そうなんです」

「あー、そうでしたか。はじめまして」

「あの一、主人から何か聞かれていますか？」

「はい。少し聞きました。

なんでも息子さんのことで悩んでいらっしゃるのか」

「相談に乗っていただいてもいいのでしょうか？」

「今1時間くらいなら時間がありますので、

よかったらこの電話で話を聞かせてください」

A子は、U太がいじめられたり、仲間はずれにされていることを簡単に話した。

そして、前日にあった出来事も。

ひととおり聞いて、Y氏は口を開いた。

「それはつらい思いをされていますね。

親として、こんなにつらいことはないですよ」

その一言を聞いて、A子の目から涙があふれてきた。

A子が泣き始めたのに気づいたY氏は、

A子が落ち着くのを待ってから続けた。

「この問題をなんとかしたいですよ。

いくつか質問させてくださいね。

なんとかするための糸口が見つかるかもしれません」

「なんとかするための糸口が見つかるかもしれない」という言葉が  
A子は信じられなかった。

自分が何年も悩んで解決できないことだったからだ。

しかし、その言葉が本当であってほしいと願う気持ちもあった。

「どんなことでも質問してください。

もしもなんとかできるなら、どんなことでも話します」

「では、いきなり不躰な質問で申し訳ないのですが、

もしかしたらあなたは、誰か身近な人を責めていませんか？」

「えっ？ どういうことですか？」

「話が飛躍しすぎていますよね。

まず理論的なことをじっくり説明してから話せばいいんでしょうけど、

それをすると何時間もかかってしまうし、

あいにく私もそこまでは時間がないのです。

ですので、とりあえず私の仮説をお話ししますね。

あなたが大事なお子さんを人から責められて悩んでいらっしゃるのは、

あなたが、誰か感謝すべき人に感謝せずに、その人を責めているからではないか  
と思ったのです」

「子どもがいじめられるということと、私の個人的なことが、

なぜ関係があるのですか？

何か宗教じみた話にも聞こえますけど……」

「そう思われるのも、無理もないです。

私の仮説のベースにある法則は昔から言われてきたことでもあるのですが、

学校で教わったりはしないですからね」

「その話をもっと教えてください」

『『現実に起きる出来事は一つの結果であり、その原因は心の中にある』

という考え方があるんです。

『私たちの人生の現実、私たちの心を映し出す鏡である』と考えてもらうと  
いいと思います。

私たちの心のあり様が、人生という鏡に映し出されるのです。

そして私たちは、鏡を見ることで、

『あっ、髪型がくずれている』とか『今日は私、顔色が悪いな』って  
気づいたりするわけです。

逆に鏡がないと、自分の姿に気づくことができないですね。

人生という鏡のおかげで、私たちは自分の姿に気づき、  
自分を変えるきっかけをつかむことができるわけです」

「私の悩みが、私の心を映し出したものだとしたら、  
私の心の何が映し出されているのでしょうか？」

「単純に『これだ』と特定することは難しいのですが、

あなたの人生に起きているのは、

『自分の大切な子どもが人から責められ、そのことで自分が悩んでいる』  
ということですね。

これが結果だとしたら、考えられる原因の一つとして、

もしかしたらあなたが、大切にする必要のある人を、

責めてしまっているのではないかと思ったのです。

感謝する必要がある人、それも身近な人をあなたが心の中で責めていて、  
それが人生という鏡に映し出された結果、

あなたは大切な子どもを責められて悩むことになったのではないか。

こんな仮説を立ててみたのです。

見当はずれだったら申し訳ありません。

いかがでしょうか？

たとえば、一番身近なご主人に対してはどうですか？」

「主人には感謝しています。

トラックの運転手として働いてくれているおかげで、

家族が食べていけているのですから」

「それは何よりです。では、ご主人を尊敬しておられますか？」

A子は、「尊敬」という言葉を聞いたときに、ギクツとした。

A子は、日ごろから夫のことを、

どこか軽蔑しているところがあったからだ。

A子から見て、楽観的な性格の夫は、「思慮の浅い人」に見えた。  
また、「教養のない人」にも見えた。

A子は四年制の大学を卒業しているが、夫は高卒である。  
また、それだけではなく、夫は言葉ががさつで、  
本も週刊誌くらいしか読まない。

読書が趣味のA子としては、  
U太に、「夫のようになってほしくない」という思いがあったのだ。

A子は、そのこともY氏に話した。

「『人間の価値は、教養や知識や思慮深さで決まる』という考えを  
お持ちですか？」

「いえ、決してそんなふうには思いません。  
人それぞれ強みや持ち味があると思います」

「では、なぜご主人に対して、『教養がない』ことを理由に  
軽蔑してしまうのでしょうかね」

「私の中に矛盾がありますね」

「ご主人との関係は、どうなんですか？」

「主人の言動には、よく腹が立ちます。喧嘩になることもあります」

「U太君の件で、ご主人とはどうですか？」

「私はU太がいじめられていることについて、  
いつもグチっぽく主人に言っています。  
ただ、主人の意見やアドバイスは受け入れられないので、  
主人にちゃんと相談したことはありません。  
おそらく、私にとって主人は、  
一番受け入れられないタイプなんだと思います」

「なるほど。もうひとつ根本的な原因があるのかもしれませんが。  
だとしたら、ご主人を受け入れるより先に、  
そっちに取り組む必要があります」

「根本的な原因ですか？」

「はい、あなたのご主人を受け入れることができない根本的な原因を  
探してみたいと思います。

ちょっと伺いますが、ご自分のお父様に感謝しておられますか？」

「えっ？ 父ですか？ そりゃもちろん感謝していますが……」

「もしかして、お父様に対して『ゆるせない』という思いを、  
心のどこかに持っていないですか？」

A子は、この「ゆるせない」という言葉にひっかかった。  
たしかに、自分は父をゆるしていないかもしれない。そう思った。

親として育ててくれたことに感謝しているつもりであったが、  
父のことは好きになれなかった。

結婚して以降も、毎年のお盆・正月は、実家に顔を見せに家族で帰っている。  
しかし、父とは、ほとんどあいさつ程度の会話しかしていない。

思えば、高校生ころから、  
父とは他人行儀な付き合いしかしてこなかった。

「父をゆるしていないと思います。父をゆるすことはできません」

「お父様をゆるすことはできないのですね。  
きっといろいろあったのでしょうね。  
ところで、お父様に関してやってみていただきたいことがあるのです。  
やってみますか？」

「父のことや主人のことが、本当に私の悩みと関係があるのですか？」

「今は仮説の段階ですから何とも言えませんが、その仮説を検証するうえで、よかったらやってみていただきたいことがあるのです」

「わかりました。何をやったらいいか教えてください」

「では、今から教えることをまずやってみてください。お父様に対する『ゆるせない』という気持ちを存分に紙に書きなぐってください。怒りをぶつけるような文章でもけっこうです。

『バカヤロー』とか『コノヤロー』とか『大嫌い!』とか、そんな言葉もOKです。

恨みつらみもすべて言葉にして、容赦なく紙にぶつけてください。

具体的な出来事を思い出したら、その出来事も書いて、

『そのとき、私はこんな気持ちだったんだ』ってことも書いてみてください。

気がすむまでやることです。

やり終えたら、また電話をください」

A子にとって、そのことが、U太の問題の解決に役立つのかどうかは疑問だった。

しかし、それを疑って何もしないよりも、可能性があるならやってみようと思った。

A子は、  
「今の悩みをなんとかできるなら、どんなことでもしよう」と思っていた。

それに、Y氏の話には、根拠はわからないが、不思議な説得力を感じた。

A子は電話をきると、レポート用紙を持ってきて、父に対する思いを、思いつくままに書き始めた。

自分が子どものころは、なにかと口やかましい父だった。  
夕食が説教の時間になることも多かった。  
また、子ども達が自分の思い通りにならないと、すぐに大声で怒鳴りつける、  
そんな父だった。  
お父さんは私の気持ちなんか全然興味ないんだ、  
と思うことも少なくなかった。

お酒を飲んだときに、仕事のグチを言うところもイヤだった。  
また、建設会社で現場監督をしていた父は、  
砂や土で汚れた仕事着で帰って来て、そのまま食事をするが多かったが、  
それもイヤだった。

A子は、父に対しての気持ちを文章にしていった。  
気がついたら、父に対して  
「人でなし！」とか「あんたに親の資格なんかない！」など、  
かなり過激な言葉もたくさん書いていた。

ある出来事も思い出した。  
自分が高校生のころ、  
クラスメイトの男の子と日曜日にデートをしたことがあったが、  
その男の子と歩いているところを、たまたま父に目撃され、  
後で問いただされて説教された。

両親には、「女の子の友達と遊ぶ」と嘘をついていたのだが、  
父はその嘘がゆるせないようだった。

そのときの父の言葉は、今も覚えている。  
「親に嘘をつくくらい後ろめたい付き合い方をしているのか！  
お前は、ろくな女にはならん！」

思い出していると怒りがさらに込み上げてきた。それも文章にした。  
「お父さんがそんな性格だから、嘘もつきたくなるんでしょ！  
自分に原因があることがわからないの？  
それに『ろくな女にならない』って、なんてひどい言葉なの。  
私がどのくらい傷ついたか知らないんでしょう！

あんたこそ、ろくな親じゃない！  
あれから私は、お父さんに心を開かなくなったのよ。  
自業自得よ！」

やがて悲しさやつらさがA子の心を占めるようになった。  
それらの気持ちを書き出している間、涙が止まらなかった。

気がついたら、正午を回っていた。  
書き始めて2時間近く経っていた。

十数枚のレポート用紙に、父に対する感情を吐き出した。  
容赦なく書いたせいか、それとも、思いきり泣いたせいか、  
気持ちがずいぶん軽くなっていた。

A子は、午後1時を回ったところで、Y氏に電話をした。

「ご自分の気持ちを書き出しましたか？」

「はい、気持ちを出しきりました。たくさん泣いてスッキリしました」

「なかなか大変だったでしょう。

次のステップは、お父様をゆるすための作業です。  
お父様をゆるすことはできないとおっしゃっていたので、  
無理にされない方がいいかもしれませんが、いかがですか？」

「やってみたいです。

もしも父のことをゆるせるものなら、ゆるして楽になりたいです」

「では、やってみましょう。

お父様をゆるすのは、他でもない、あなた自身の自由のためにゆるすんです。  
紙を用意してください。  
そして、上の方に『父に感謝できること』というタイトルを書いてください。  
さて、お父様に対して感謝できることは、どんなことがありますか？」

「それは、まず、働いて養ってくれたことですね。

父が働いて稼いでくれたおかげで、家族も食べていけたわけですし、私も育ててもらえたわけですから」

「それを紙に書き留めてください。他にもありますか？」

「そうですね……、  
私が小学生のころ、よく公園に連れて行って遊んでくれましたね」

「それも書き留めておいてください。他には？」

「それくらいでしょうか」

「では、別の紙を用意して  
『父に謝りたいこと』というタイトルを書いてください。  
さて、お父様に謝りたいことは、何かありますか？」

「特に浮かびませんが、あえて言えば、  
心の中で反発し続けたことでしょうか。  
ただ、それを心から謝りたいという気持ちにはなれません」

「実感がともなわなくても大丈夫です。  
とりあえず、今おっしゃったことを書き留めてください」

「書き留めました」

「今からあなたにある提案をしようと思っています。  
普通なら、この段階でそんな提案をすることはあまりないのですが、  
あなたの場合、それをやってみてもいいと思ったのです。  
ですが、抵抗を強く感じられるなら無理をせず、他の方法を考えましょう。  
もしも実行されるなら、あなたの人生で、  
一番勇気を使うことになるかもしれません」

「勇気ですか？ 何をすればいいのでしょうか？」

「私の提案は、今からお父様に電話をかけて、  
感謝の言葉と謝る言葉を伝えるというものです。」

実感が湧いてこなかったら、用意した言葉を伝えるだけでもOKです。

『父に感謝できること』と『父に謝りたいこと』の2つの紙に書き留めたことを、読んで伝えるだけです。

伝えたら、すぐに電話をきってもらってかまいません。

やってみますか？」

「うーん……たしかに、今までの人生で使ったことがないくらい、勇気を使わないとできませんね。

でも、これが私の悩みの解決に役立つかもしれないなら、

それだけの勇気を使う価値はあるんだと思います。

だけど、難しいですね……」

「ご自分の気持ちと相談して、もしもできそうでしたらやってみてください。

そして実行された場合は、その時点で一度ご連絡ください。

それでは私は次の予定がありますので、このあたりで失礼します」

A子にとって救いなのは、

「用意した文章を読むだけでもいい」ということだった。

「謝る」ということについては、気持ちがともなわない。

「悪いのは父親のほうだ」という思いがあるから、

自分が謝るのは筋違いだと思う。

だけど、書き留めた文章を棒読みするくらいならできそう。

それならば、やってみたほうがいいに決まっていると思えた。

A子は「電話をかけよう」という気になってきた。

そして、電話をかけようとしている自分が不思議だった。

こんなきっかけでもなかったら、

A子が父親と電話で話すということは、一生なかったかもしれない。

結婚して間もないころは、実家に電話をして父が電話に出たときは、

すぐさま「私だけ、お母さんにかわって」と言っていた。

しかし今は、「私だけど」と言っただけで、  
父の「おーい、A子から電話だぞ」と母を呼ぶ声がする。  
父も、A子から自分に用事があるはずがないということをわかっているのだ。  
しかし、今日は電話で父と話すのだ。

躊躇していたらますます電話をかけにくくなる、と思ったA子は、  
意を決して電話をかけた。

電話に出たのは、母だった。

「私だけど」

「あら、A子じゃない。元気にしてる？」

「うん、まあね。……ねえ、お母さん、お父さんいる？」

「えっ？ お父さん？ あなたお父さんに用なの？」

「う、うん。ちょっとね」

「まあ、それは珍しいことね。ねえ、お父さんに何の用なの？」

「えっ？ えーと、ちょっと変な話なんだけど、  
説明するとややこしいから、お父さんにかわってくれる？」

「わかった、ちょっと待ってね」

父が出てくるまでの数秒間、A子の緊張は極度に高まった。

ずっと父のことを嫌ってきた。父に心を開くことを拒んできた。  
その父に感謝の言葉を伝えて謝るなんて、普通に考えてできっこない。

しかし、U太のことで悩みぬいたA子にとって、  
その悩みが深刻であるがゆえに、  
普通だったらできそうにない行動を取っているのだった。

もしも、その悩みを何とかできる可能性があるなら、  
わらにもすがりたいし、どんなことでもする。

その思いが、A子を今回の行動に向かわせたのだ。

父が電話に出た。

「な、なんだ？ わしに用事か？」

A子は、自分では何を言っているかわからないくらい、  
パニック状態になりながら話し始めた。

「あっ、あの一、私、今まで言わなかったんだけど、  
言っといたほうがいいかなーと思って電話したんだけど、  
……えーと、お父さん、現場の仕事けっこう大変だったと思うのよ。  
お父さんが頑張ってくれて、私も育ててもらったわけだし。  
あの一、私が子どものころ、公園とかも連れて行ってくれたじゃない。  
なんて言うか、ありがたいって言うか、  
感謝みたいなこと言ったことないと思うのよ。  
それで、一度ちゃんと言っておきたいなと思って……。  
それから私、心の中で、けっこうお父さんに反発してたし、  
それも謝りたいなと思ったの」

ちゃんと「ありがとう」とは言えなかったし、  
「ごめんなさい」とも言えなかった。  
だけど、言うべきことは一応伝えた。

父の言葉を聞いたら、早く電話をきろう。そう思った。  
しかし、父から言葉が返ってこない。

何か一言でも言ってくれないと電話がきれないじゃない、  
と思ったときに、受話器から聞こえてきたのは、母の声だった。

「A子！ あなた、お父さんに何を言ったの？」

「えっ？」

「何かひどいこと言ったんでしょ！  
お父さん、泣き崩れているじゃないの！」

受話器から、父が嗚咽する声が聞こえてきた。

A子はショックで呆然とした。

生まれて以来、父が泣く声を一度も聞いたことはなかった。  
父はそんな強い存在だった。

その父のむせび泣く声が聞こえてくる。

自分が形ばかりの感謝を伝えたことで、  
あの強かった父が嗚咽しているのだ。  
父が泣く声を聞いていて、A子の目からも涙があふれてきた。

父は私のことをもっともっと愛したかったんだ。  
親子らしい会話もたくさんしたかったに違いない。

だけど、私はずっと、父の愛を拒否してきた。  
父は寂しかったんだ。

仕事でどんなにつらいことがあっても耐えていた強い父が、  
今、泣き崩れている。

娘に愛が伝わらなかったことが、  
そんなにもつらいことだったんだ。

A子の涙も嗚咽へと変わっていった。

しばらくして、また母の声。  
「A子！ もう落ち着いた？ 説明してくれる？」

「お母さん、もう一度お父さんにかわってほしいの」

父が電話に出た。涙で声が震えているようだ。

「A子、すまなかった。わしは、いい父親じゃなかった。  
お前にはずいぶんイヤな思いをさせた。ううっ……」  
ふたたび嗚咽が聞こえてきた。

「お父さん。ごめんなさい。  
私こそ悪い娘でごめんなさい。  
そして、私を育ててくれてありがとう。うっ、うっ……」  
A子の声も嗚咽によってかき消された。

少し間をおいて、再び母の声。  
「何が起きたの？ また、落ち着いたら説明してね。一旦、電話きるよ」

A子は、電話をきってから、しばらく呆然としていた。

20年以上もの間、父を嫌ってきた。ずっと父をゆるせなかった。  
自分だけが被害者だと思っていた。

自分は父の一面だけにとらわれて、  
別の面に目を向けようとはしなかった。  
父の愛、父の弱さ、父の不器用さ、  
これらが見えていなかった。

父はどれだけつらい思いをしてきたんだろう。  
自分は父に、どれだけつらい思いをさせてきたんだろう。

いろいろな思いがかけ巡った。

父に対する感謝の気持ちも湧いてきた。  
勇気を出して電話してよかったと、しみじみ思った。

「あと1時間くらいで、U太が帰ってくるな」  
そう思ったときに、電話が鳴った。  
電話に出てみると、Y氏であった。

「どーも、Yです。少し時間ができたので電話しました。

さっきは、次の予定が入っていたので、  
お話の途中で電話をきったような気がしまして」

「じつは私、父に電話したんです。  
電話して本当によかったです。ありがとうございました」

A子は、父とどんな話をしたかを簡単に説明した。

「そうでしたか。勇気を持って行動されて、よかったですね」

「私にとって、U太がいじめられていることが、  
最大の問題だと思っていましたが、  
長年父をゆるしていなかったことのほうが、  
よほど大きな問題だったという気がします。  
U太の問題のおかげで父をゆるすことができたんだと思うと、  
U太の問題があってよかったのかなという気すらします」

「U太君についてのお悩みを、  
そこまで前向きに捉えることができるようになったのですね。  
『必然の法則』というのがありましてね、  
それを学ぶと次のようなことがわかるんです。  
じつは、人生で起こるどんな問題も、  
何か大切なことを気づかせてくれるために起こるんです。  
つまり偶然起こるのではなくて、起こるべくして必然的に起こるんです。  
ということは、自分に解決できない問題は決して起こらないのです。  
起きる問題は、すべて自分が解決できるから起きるのであり、  
前向きに取り組みさえすれば、  
後で必ず『あの問題が起きてよかった。そのおかげで……』と言えるような  
恩恵をもたらすのです」

「そうなんですね。  
ただ、U太の問題自体は何も解決していないので、  
それを思うと不安になります」

「そうですよね。  
今の時点では、あなたの母親としての悩みは未解決ですよな。

ですがもしかしたら、今回お父様をゆるせたことで、  
あなたの悩みは、水面下で何らかの変化をし始めているかもしれませんよ。  
心の世界はつながっていますからね」

「心の世界が繋がっている……、あまりピンときませんが」

「それもそうですよね。

私の言っていることは、ある意味で突拍子もないことですからね。

さて、ここで少し整理してみましょうか。

あなたにとって、U太君のことで一番つらいのは、

U太君が心を開いてくれないことでしたね。

親として、何もしてやれないことが、情けなくてつらいとおっしゃいましたね。

そのつらさをこれ以上味わいたくないと」

「はい、そうです。

いじめられていることを相談もしてくれない。

私は力になりたいのに、『ほっといて！』って拒否されてしまう。

無力感を感じます。

子どもの寂しさがわかるだけに、

親として、何もしてやれないほどつらいことはありません」

「本当につらいことでしょうね。

ところで、そのつらさは、誰が味わっていたつらさなのか、

もうおわかりですよね」

「えっ？ 誰がって……」

そのとき、A子の脳裏に父の顔が浮かんだ。

そうか！ この耐えがたいつらさは、長年父が味わい続けたつらさなんだ。

娘が心を開いてくれないつらさ。

娘から拒否されるつらさ。

親として何もしてやれないつらさ……。

私のつらさと一緒だ。

このつらさを、父は20年以上も味わい続けたのか。

A子のほほを涙が伝った。

「今わかりました。

私は、私の父と同じつらさを味わっていたんですね。

父はこんなにつらかったんですね。

父が嗚咽したのもわかります」

「人生で起こる問題は、

私たちに大事なことを気づかせるべく起こるんです」

「あらためて父のつらさがわかりました。

U太が私に心を開いてくれなかったおかげで、

わかることができたんだと思います」

「息子さんもお父様もあなたも、心の底ではつながっています。

お父様に対するあなたのスタンスを、

あなたに対してU太君が演じてくれていたのではないのでしょうか。

そしてそのおかげで、あなたは気づくことができた」

「U太にも感謝したいです。

『大事なことに気づかせてくれて、ありがとう』って気持ちです。

今まで、『どうしてお母さんに話してくれないの?』って

心の中でU太を責めていました」

「今なら、U太君の気持ちも理解できますか?」

「そうか!

私が子どものころ、口うるさい父がイヤでした。

いろいろ口出ししてきたりするのがイヤでした。

今考えてみれば、それも父の愛情からだったんでしょうけど、

当時は負担でした。

U太も同じ思いなんだと思います。

私の押し付けがましい愛情が負担なんだと思います」

「あなたは子どものころ、本当はお父様に、

どんな親でいてほしかったんでしょうね?」

「私を信頼してほしかった。

『A子なら大丈夫！』って信頼してほしかったです。

きっとU太もそうしてほしいんですね。

私、U太を信頼していなかったと思います。

私が手助けしないとこの子は問題を解決できない、そう思っていました。

それで、あれこれ問いただしたり、説教したり……。

もっとU太を信頼してあげたいです」

「あなたは、お父様のつらさも理解し、

U太君のつらさも理解されましたね。

では次に、ご主人とのことに移りましょう。

朝お電話をいただいたときに、

『あなたの大切なU太君が人から責められ、

そのことであなたが悩んでいるということは、

あなたが身近な誰かを責めてしまっていることに関係があるのではないか』

とお話したのを覚えていますか？」

「はい覚えています。

私は、主人を尊敬できないという話をしました」

「ではもう一度、ご主人に対してどんなふう感じておられるか、

話してもらえますか？」

「どうしても、主人に対して、

『教養のない人』とか『思慮の浅い人』というふうに見てしまうんです。

U太のことにしても、私がこれだけ悩んでるのに、根拠なく楽観的なんです。

それで主人に対しては、グチこそはぶつけますが、

ちゃんと相談したりすることはありません。

主人の意見も受け付けられないんです」

ここまで話しながらA子は、

自分の夫に対するスタンスが、

父親に対して取ってきたスタンスに似ていることに気がついた。

「私が、父に対して取ってきたスタンスと似てますね」

「女性の場合、父親に対して取ってきたスタンスが、夫に対してのスタンスに投影されることが多いんです。ところで、お聞きしていると、ご主人はU太君のことを信頼されているようですね」

「あっ、そうですね！  
そうか、主人のそういうところを見習うべきだったんですね。U太は主人に対しては、けっこう本音を言っているみたいなんです。U太は信頼されてると思うから、主人には心を開くんですね。私は、主人のよいところをまったく見ていませんでした」

「なるほど、そんなことを感じられたんですね。さて、では宿題を差し上げます。やるかどうかはご自分で決めてくださいね。今日の午後、『父に感謝できること』と『父に謝りたいこと』という2種類の紙を作ってもらいましたよね。その紙に、さらに、お父様に感謝できることと謝りたいことを、書き足せるだけ書き足してください。紙は何枚使ってもけっこうです。

それが終わったら、もう一枚紙を用意してください。その紙のタイトルは、『父に対して、どのような考え方で接したらよかったのか？』です。これは過去のお父様との関係を後悔するために書くものではありません。これからのご主人との接し方のヒントが見つかるはずです。

そしてもうひとつ、U太君が夜眠ったら、U太君の寝顔を見ながら、心の中でU太君に『ありがとう』と何度もささやきかけてください。どうですか、やってみますか？」

「はい、必ずやってみます」

電話をきって間もなく、U太が帰ってきた。

U太はランドセルを玄関に投げると、

いつものようにグローブとボールを持って、公園に行った。

昨日友達に追い出されたというのに、この子はまた公園に行くのだろうか、とA子の心は心配な気持ちでいっぱいになった。

しかし、A子は、その心配な気持ちをまぎらわすように宿題に取りかかった。

父に対して感謝できることがたくさん思い浮かんだ。

#### 「父に感謝できること」

- ・現場監督のきつい仕事を続けて、家族を養ってくれた。
- ・私が子どものころ、夜中に高熱を出したことが何度かあったが、その都度、車で救急病院まで連れて行ってくれた（肉体労働をしていた父にとって、夜中はしんどかったはず）。
- ・私が子どものころ、よく海や川に連れて行ってきて、泳ぎを教えてくれた。
- ・子どものころ私はメロンが好きだったが、毎年の私の誕生日には、メロンを買って帰って来てくれた。
- ・子どものころ近所のいじめっ子にいじめられていたことがあったが、その子の家に抗議しに行ってくれた。
- ・私は私立大学に入ったが、文句を言わず学費を出してくれた（当時のわが家にとって、大きな負担だったはず）。
- ・私の就職先が決まったときに、寿司を出前で取ってくれた。とても豪華な寿司だった。そのとき私は「寿司は好きじゃない」と言って食べなかった。父はしょんぼりしていた）。
- ・「自分にもしものことがあったときのために」と、私たち兄弟の口座をつくり、月々わずかの金額であるが、貯金をしてくれていた（そのお金を父は、結婚式の前日に私に渡そうとしたが、私は「持ち歩けないので、振り込んでもらうほうがいい」と言って、その場では受け取らなかった）。

「感謝したいこと」に連鎖して「謝りたいこと」も浮かんできた。  
それらを書き出しながら、涙が浮かんできた。

「私は、こんなにも愛されていた。  
反発する私を、愛し続けてくれていたんだ。  
私は、ゆるせないという思いにとらわれていたから、  
その愛に気づかなかったんだ。  
そして、こんなにも愛してもらいながら、  
私は父に何もしてあげてない。  
親孝行らしいこともほとんどしていない」

自分が父親の仕事を尊敬していなかったことにも気づいた。  
父親の現場監督の仕事に対して、  
「品がない」とか「知的でない」とか思っていた。

父親が仕事を頑張り続けてくれたおかげで、  
自分は大学まで行かせてもらえたというのに。

そのことに初めて気づいた。  
父親の仕事に対して、尊敬心と感謝を感じた。

そして今、自分は夫の仕事に対して、  
「知的でない」というイメージを持っている。

夫に対する「教養がない」という嫌悪感をともなうイメージは、  
父に対して持っていたイメージとそっくりである。

父への見方が変わって、父に感謝することができたのだから、  
夫に対しても感謝できることがたくさんあるのではないだろうか。

そんなことを考えながら、続いて、  
「父に対して、どのような考え方で接したらよかったのか？」  
というタイトルの紙を用意した。

これについては、すぐに文章が浮かんできた。

「父に対して、どのような考え方で接したらよかったのか？」

- ・自分が不完全な人間であるように、父も不完全で不器用な人間であることを理解すること。
- ・父の言動の奥にある愛情に気づくこと。
- ・してもらっていることに感謝すること。
- ・感謝の気持ちを言葉にして伝えること。
- ・そしてその上で、イヤなことはイヤだと伝えて、おたがいににとって居心地のいい関係を築くこと。

これはまさに、これから夫に対してすべき考え方だと思った。

働いてくれている夫。

自分の人生のパートナーでい続けてくれている夫。

自分は夫に対して感謝することを忘れていた。

夫に対して、こんなに素直な考え方ができるのは初めてかもしれない。

これは父に感謝できたことと関係があるのかもしれない。

今日は夫に感謝の言葉を伝えよう。

そんなことを考えているうちに、

外が薄暗くなりかけていることにA子は気づいた。

思えば、今日は家事らしきことをほとんどしていない。

朝の9時ごろY氏に電話してから、1日中自分と向き合っていた。

「晩ご飯の用意、どうしよう？」

そう思ったときに、U太が帰ってきた。

「ねえ、お母さん聞いてよ！」

「どうしたの？ 何かいいことあったの？」

「大樹君知ってるでしょ。」

じつは昨日、大樹君に公園でボールをぶつけられたんだ」

「そっ、そうなの？ 大樹君って、あなたを一番いじめる子だよな」

「さっき公園から帰ろうとしたら大樹君が公園に来てさー。  
で、『いつもいじめてごめんな』って言ってくれたんだ」

「そうだったの！」と言いながら、  
まるで奇跡でも体験しているような気持ちになった。

このことは、自分が父親と心で和解できたことに関係あるに違いない。  
そんな気がしてきた。

A子は、夕食の準備をするより、U太と話そうと思い、出前を取った。  
出前が届くまでの間、A子はU太に次のようなことを伝えた。

「今まで、あなたのことに口出しをし過ぎてごめんね。  
これからは、なるべく口やかましくしないように気をつけるからね。  
そして、お母さんの助けが必要なときは、いつでも遠慮なく相談してね。  
あなたのことを信頼してるからね」

U太は本当にうれしそうな顔をして、  
「わかった、ありがとう」と答えた。  
やはりU太は、母親に信頼してもらいたかったのだ。

「今日は、なんか変だなー。いいことが続くなー」とU太が言った。  
A子も幸せな気持ちになった。

間もなく出前が届いた。

「お母さんは、お父さんが帰ってくるのを待つから、先に食べてね」

「えっ？ どうしたの？ いつもは先に食べるのに」

「今日は、お父さんといっしょに食べたい気分なのよ。  
お父さん、お仕事頑張ってくれて、疲れて帰って来るからね。  
一人で冷めた親子丼食べるの、寂しいでしょ」

「じゃー、僕もお父さんとっしょに食べる！  
三人で食べるほうが楽しいでしょ」

「ほんとうにあなたは優しい子ね。お父さんに似たのね」

「なんか変だなー。  
いつもお父さんのことを、『デリカシーがない』とか言ってるのに」

「そうよね。お母さんが間違ってたのよ。  
お父さんは、優しくて男らしくてたくましくて、男の中の男よ」

「勉強しないと、  
お父さんのような仕事くらいしかできなくなっちゃうでしょ？」

「ごめんね、それもお母さんが間違ってたのよ。  
お父さんの仕事は、お客さんのところに大切な荷物を届ける立派な仕事よ。  
それに、お父さんが働いてくれてるおかげで、  
こうやってご飯食べたりできるんだからね。  
お父さんの仕事に感謝しようね」

「お母さん、本当にそう思う？」

「うん、思うよ」

A子がそう言ったときのU太の笑顔は、  
その日で一番うれしそうなお顔だった。

子どもは本来、親を尊敬し、親をモデルにして成長する。  
A子の言葉は、U太に対して、  
「お父さんを尊敬してもいいよ」という許可を与えたことになる。

U太はそのことが何よりもうれしかったのだ。

しばらくして夫が帰って来て、三人で冷めた親子丼を食べた。

自分の帰りを待っていてくれたことがうれしかったのか、  
夫も上機嫌だった。  
冷めた親子丼を「うまい、うまい」と言いながら食べていた。

夫が風呂に入っている間に、U太が眠りについた。  
A子はU太の寝顔を見ながら、心の中で「ありがとう」を唱え始めた。

この言葉の影響なのか、心の底から感謝の気持ちが湧いてきた。  
「この子のせいで私は悩まされてると思ってきたけど、  
この子のおかげで大切なことに気づけた。  
本当は、この子に導かれたのかもしれない」

そう思っていると、U太が天使のように見えた。

いつの間にか、涙があふれてきた。  
本当に今日は、よく泣く日だ。

間もなく電話が鳴った。出てみるとFAXだった。  
母の字で次のように書いてあった。

A子へ

今日のことお父さんから聞きました。  
お父さん、話しながら泣いていました。  
お母さんもうれしくて涙が出ました。  
「70年間生きてきて、今日が一番うれしい日だ」と  
お父さんは言っています。  
晩ご飯のときに、いつもお酒を飲むお父さんが、  
「酒に酔ってしまって、このうれしい気持ちを味わえんかったら  
もったいない」と言って、今日はお酒を飲みませんでした。  
次は、いつ帰ってきますか。  
楽しみにしています。

母より

晩酌を欠かしたことの無い父が、お酒を飲まなかったなんて……。  
自分が伝えた言葉が、  
父の心をどんなにか幸せな気持ちで満たしたのであろう。

そして、今まで父が、  
身体の調子がよくないときもお酒をやめられなかったのは、  
寂しさゆえだったのだらう。

A子の目からは、再び涙があふれていた。

「どうした？ 泣いてるのか？」  
風呂から出てきた夫が聞いてきた。

A子は、その日起きたことをすべて話した。  
朝、Y氏に電話をかけたこと。  
午前中は、父への恨み・つらみを紙に書きなぐったこと。  
午後、父に電話して和解したこと……。

「そうか、お父さんも泣いてはったか？」  
夫も、目に涙を浮かべながら聞いてくれた。

そして、U太がいじめっ子から謝られたことを話した。  
「ふーん、不思議なこともあるもんやな。  
Yさんのやり方は、俺にはよくわからんけど、  
おまえも楽になったみたいでよかったな」

続けてA子は、泣きながら夫に謝った。  
「いつもありがとう。あなたには本当に感謝しています。  
今日、あらためて、あなたのことを尊敬しました。  
今まで、あなたの素晴らしさに気づかなくてごめんなさい」

A子の言葉を聞く夫の目からも、大粒の涙が流れた。

次の日、A子はY氏に報告して、心からのお礼を伝えた。  
朝一番で夫も電話を入れていたようだ。

「ご主人からも電話をもらいました。お役に立てて何よりです。  
あなたの勇気と行動力を尊敬します。  
さて、これからが大切です。  
できれば毎日、お父様とご主人とU太君に対して、  
心の中で『ありがとう』という言葉을唱える時間を持ってください。  
きっと、ますますいい関係が築けると思いますよ」

その日の夕方のことである。

「ただいま！」元気な声でU太が帰って来た。

「お母さん、聞いて！ 今日ね、友達から野球に誘われたんだ！  
今から行って来るから！」  
U太はグローブを持って飛び出して行った。

A子の目には、またもや涙がにじんできた。

声が詰まって、「行ってらっしゃい」の一言が言えなかった。

( THE END )

## あとがき （2017年1月）

最後まで読んでいただき、ありがとうございます。

私はこの物語を、2005年にブログの記事として公開し、  
2006年には書籍化して出版したのですが、  
クチコミでどんどん広まって、  
書籍のほうは100万部を突破してミリオンセラーになりました。

そして今日までの10年あまりの間に、  
読者の皆さんからたくさんのご質問が寄せられています。

たとえば、

「この法則を使って悩みを解決しようとしたんですが、  
うまくいきません。  
どこが間違っているのでしょうか？  
注意すべき点はありますか？」

「私の親は私のプライベートなことにまで干渉してきて、  
私をコントロールしようとします。  
こんな親にも感謝し、仲よくする方がいいのでしょうか？」

「私を傷つけた相手をどうしてもゆるすことができません。  
このような場合はどうすればいいのでしょうか？」

など、真摯なご質問を  
たくさんいただいております。

そこで、この度、  
それらのご質問に対する私からの回答を明確にお伝えするべく、  
新たに解説編を書きあげて、  
『完全版 鏡の法則』を出版しました。  
<http://amzn.to/2j7z9jA>

解説編の中では、  
親との関係を内面的に再構築するための方法も、  
お教えしております。

私たちは自分の親との関係を、  
他者との人間関係に投影する傾向があります。

特に、  
自分が子どもだったころに親とどんな関係だったか、  
ということが、  
他のさまざまな人間関係の「ひな形」になります。

たとえば、  
子どもころ、親との間に境界線を引けず、  
親に振り回されていた人は、

大人になってからも、  
他者との人間関係において  
なかなか境界線を引けず、  
他者に振り回される傾向があります。

また、  
子どもころ、親からの評価を気にして、  
親の期待に応えようとばかりした人は、

大人になってからも、  
他者からの評価が気になり、  
他者の期待に応えようとするあまり、  
自分の本当の気持ちや欲求を抑えすぎてしまいがちです。

親との関係は、  
自分と他者との人間関係に投影されるのです。

ですので、私たちが他者との間に、  
幸せな人間関係を築いていけるようになるためには、

「親との関係」を見つめ直し、  
それを心理的に整理したり、  
あるいは心理的に再構築したりすることが  
とても有効なのです。

なお、

「親との関係」を見つめ直し、  
それを心理的に整理したり、  
心理的に再構築したりする作業は、

親とコンタクトを取らなくても、  
自分の内面で進めていくことができます。

ですので、この作業は、  
すでに両親が亡くなっている場合や、  
親と疎遠になっている場合でも、  
進めていけるのです。

この作業を進めていくために必要な2つのことも  
『完全版 鏡の法則』の解説編で述べております。

さらに解説編では、  
「ゆるすための8つのステップ」という  
非常に効果的かつパワフルな方法も紹介しました。  
Y氏がA子さんに提案した方法よりもていねいなステップで、  
より実行しやすいものです。

よかったら、書籍『完全版 鏡の法則』も  
ぜひ手に取ってみてください。

<http://amzn.to/2j7z9jA>

この話がさらに多くの人に読まれ、  
幸せな人生を送る人がますます増えていくことを、  
心より願っています。

野口嘉則

この物語の著作権は野口嘉則に帰属しますが、  
このファイルをそのままコピーして無料配布したり、  
メールに添付して転送したりしていただくのは大歓迎です。  
また、Facebook やツイッター、メールマガジン、ブログ等で  
このファイルの URL ( <http://coaching-m.co.jp/reportaaa.pdf> ) を  
紹介していただくのも大歓迎です。  
ただし、Facebook、メールマガジン、ブログ、ホームページ等に、  
このストーリーを転載することはご遠慮ください。