

敵をつくらない、ということ。

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第209号
(2009年7月28日発行)より

ひとつの仕事をめぐって、内容の面でも、
人間関係においても、不利益を受けたと
感じるがありました。
その話を友人にしたときです。

「それって、自分のなかで、敵をつくっ
ているんだよね」
そんなふうに言われたのです。

そのときは、正直なところ、素直に受け
止めることができませんでした。
自分のことを、絶対的に、被害者のよう
に感じていたからです。
でも...

以前に、同じような仕事をしたとき、も
っと大変な思いをしたことが、ありまし
た。その前にも、別な仕事で、やはり大
変な思いをしたことがありました。
いつでも、うまくいかない理由は、自分

ではない誰かにありました。

あのひとが だから、うまくいかない。
どうして、私の考えに賛成してくれない
のだろう。どうして、意に反するような
行動をとるのだろう。そんなふうにね。

そのとき、問題を起こしているのは、相
手であるように感じます。相手さえ変わ
れば、解決するのように感じます。

でもね。考えてみたら、100%、何の
問題もなく、うまくいく仕事なんて存在
しません。
常に、乗り越えなければならない課題が、
そこには存在しているのです。

でも、自分のなかで「敵をつくる」と、
その課題と、向き合わずにすみませ
だって、うまくいかないのは、自分のせ
いではないと、思えるのですからね。
「敵」を責めているかぎり、自分の課題
のことはほうっておけますからね。
だから、何か問題が起きるたびに、問題
を起こすひとがあらわれたのです。

ここ、ポイントですから、繰り返しま
すよ。

問題を起こすひとがいるから、問題が起
きるのではなく、問題から逃げている自
分が、問題を起こすひとをつくりだして
いるのです。

問題は、ほかの誰でもない、自分自身だ
ったのです。友人が指摘してくれたのは、
そのことだったのです。

痛い、実に痛い指摘でしたが、時間をか
けて、それを咀嚼したとき、妙にすつき
りする自分がいました。
だって、問題を起こすひとに焦点をあて
るかぎり、問題はなくなりませんが、問
題は、自分のなかにあると気持ちを切り
換えれば、あとは、自分をなんとかすれ
ばいいだけですからね。

ひとを変えるのは大変ですが、自分を変
えるのは(簡単とは言いませんが)笑)
なんとかなる可能性があります。
少なくとも、自分自身が「なんとかしよ
う」と決意できれば、道はひらかれます。
何よりも、そこから先は、「敵」が存在し

なくなるのです。

それって、なんて気持ちのいいことなん
でしょう

敵をつくらない、ということ。

自分のなかで、敵をつくらない、とい
うこと。

忘れがちなこのことを、今日は、ここに
書き留めることによって、自分自身の
こころに刻もうと思います。
何度でも何度でも、ここに立ち返ろうと
思います。

指摘してくれた友人に、感謝の気持ちを
こめて。
受けとってくれるあなたにも、感謝をこ
めて。

●日刊メールマガジン「今日のフォーカス
チェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、
2003年11月1日創刊。2009年4月、
2000号達成。3秒で読める携帯版もあり。
無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>