

実践を習慣にまで深める努力

上 廣 哲 治
うえ ひろ てつ じ

私たちの一日の生活はたいいてい、決まった時間に起きて顔を洗い、服を着替え、朝ご飯を食べることから始まります。家を出れば交通ルールを守り、学校や職場のルールを守るというように、日常のふるまいの多くがさまざまな習慣のうえに成り立っています。これらの習慣は、子どもの頃から家庭や学校、社会生活のなかで教えられ、繰り返し学んだり訓練したりするなかで身につけていくものです。だから、よほどのことが起きないかぎり乱されることはありません。

しかし、コロナウイルスのパンデミックという「よほどのこと」が起きてしまった今、私たちの習慣には、さざ波のような乱れが生じ始めています。また、自分にとっては当然だと思っていた習慣が、思いのほか他者と共有されていないことに気づかされることも、多くなったのではないのでしょうか。

コロナ禍のなか、自宅で仕事をする機会が増えたという知人は、ゴミ出しや買い物などで同じマンションに住む人たちとよく出会うようになったといえます。そんなときに声を出して挨拶をしても、応えてくれるのはほとんど高齢の方で、ほかの人は怪訝な表情で通り過ぎるだけ。かえって挨拶などしなけ

ればよかったと後悔することもあるようです。

知人は幼いときから、家族同士はもちろん、ご近所の人にも必ず挨拶するよう祖父母や両親から厳しくつけられてきました。そのため、マンションの住人同士が挨拶を交わすのは当然のことだと思いついでいました。しかし、実際に顔を合わす機会が増えてみると、挨拶を習慣にしている人が思ったより少ないことに気づかされたのです。

この話を聞いて思い出したのは、国立国語研究所の初代所長で、国語辞典の編纂などにたずさわった西尾実さんが、子ども向けに書いた文章でした。少し長くなりますが、ご紹介しましょう。

「子どものころ、わたしは、母や近所のおばさんたちが、『うちの子はまだごあいさつもできませんで……。』などといっているのを聞いて、どうしてあんなことを気にするのだろうと、ふしぎに思っていました。大きくなってからも、おとなの人たちが、『あの人のあいさつはりっぱだ。』とか、『あの人はあいさつのしかたも知らない。』とかいっているのを聞くと、たいした意味もないことを、どうしてそんなに問題にするのだろうと、おかしく感じていた。天気がいいとかわるいとかいうような、わかりきったことをいいあうよりも、おたがいに誠意を持っていることこそだいじなのではないか、誠意はだまっても通じるはずだ、ときめこんでいた」（『私たちはどう生きるか・8 ことばの生活』）

のちに中学校の教師になった西尾さんが、着任した学校でまず驚いたのは、先生も生徒も「おはようございます」と「さようなら」の挨拶を、必ず声に出して交わしていることでした。というのも、それまでの自分は、「知っている人にあうとだまって頭をさげ、親しい友人には『やあ。』というか、会釈をするぐらい」（同前）で、声に出して挨拶をする習慣がなかったからです。

しかし、生徒や同僚の教師たちが明るく挨拶を交わしているのを見てうちに、それも「意味のあること」だと感じるようになったといいます。それなら自分もと、声に出して「おはよう」や「さようなら」を言おうとしてみるのですが、簡単だと思っていたことがなかなかうまくできません。どうにもあやふやで、生徒や同僚のように、はつきりしていて気持ちのいい挨拶にならないのです。

さまりの悪い思いをしながらも、毎日努力をしているうちに、西尾さんはだんだんはつきり「おはよう」と言えるようになりました。声を出す挨拶がようやく習慣として定着し、身体の奥深くまで染み込んでいったのです。西尾さんは、「声に出していうほんとうに明るいあいさつは、けっして口さきだけでできるものではない。心の真実が、そのまま身のかまえになり、声になったものこそほんとうのあいさつである、ということがわかってきた」（同前）と記しています。

先に触れたマンシヨンの住民たちも、挨拶がコミュニケーションにとって欠かせないものであることを、頭のなかでは理解しているでしょう。しかし、「〇〇したほうがいい」「〇〇すべき」という戒めをどれだけ重ねても、それらを実践に移すことがなければ、スローガンを掲げて終わるのと同じになってしまいます。さらに、実践の積み重ねが習慣として定着し、無意識のうちに声に出せるようにならないければ、西尾さんが言うような「心の真実」を相手に届けることはできません。

十九世紀のスイスの哲学者アミエルのこした日記には、「処世の途に於て習慣は格言にまさる」という記述があります。人生を送るうえで、習慣は格言（戒めや教訓の言葉）よりも価値があるということです。なぜなら習慣は、「生きた格言が本能となり肉となったもの」だからです。アミエルによれば、自らの座右の銘を改めることなど、本のタイトルを変える程度のことだけれど、新しい習慣を身につければ、

るのは、生活の本質に触れる重大事となります。すなわち、「生活は習慣の織物に他ならない」（河野与一訳『アミエルの日記』）のです。

アミエルの言葉を身近に引き寄せて考えてみましょう。私たちは毎朝、「朝の誓」五か条を唱和しています。いずれも、実践倫理のエキスをわかりやすくまとめた教えであり、より善い一日、より善い人生を送るための導きの糸になっています。しかし、それらがどんなにすばらしい内容であっても、唱和する人によって実践されなければ、ただの教訓やスローガンに終わってしまうものです。

大切なのは、「朝の誓」の条文を頭のなかに収めておくことではなく、身をもって実践していくこと。さらに、実践を何度も繰り返すことよって、「誓」の一条一条を日常生活の習慣になるまで血肉化するということです。もちろん、西尾実さんが挨拶で苦労されたように、大人になるまで身につけていなかったことを習慣にするのは、簡単なことではありません。勇気もいるし、努力も必要です。そして、努力を維持するには、その実践を大いに楽しむ姿勢も大切でしょう。

例えば、「朝起き」の実践を習慣にするには、三百六十五日、決まった時間に起き続ける努力が必要です。最初はつらいかもしれないけれど、それはいつか楽しさに転じ、明るい希望につながっていきます。しかも、そうした努力は一人の実践者の枠を超え、周囲にも影響を与えるようになります。

初代会長は、仏教学者加藤咄堂の「習慣をつくるは、大石を坂にころがすように困難なものだ」という言葉を受けて、「しかし一度動き出したら、その大石は幾多の石を誘い勢いを増して、偉大な働きをなす」と説いておられます（『正しい生活』）。よい習慣をつくる努力は、その人の人生を美しく織り上げるだけではありません。それは、倫理の輪を世界に向けて広げていくための原点になるはずです。