

2021. 11. 2 (火)

## 共感が苦手な自分

Timothy O. Benedict

喜ぶ人と共に喜び、泣く人と共に泣きなさい

(ローマの信徒への手紙 12 章 15 節)

### 泣けなかった自分

皆さん、こんにちは。今日から、「共感の力」について、新しいチャペルシリーズが始まります。そして、その一回目の話が私になりましたが、まず皆さんに伝えないといけなことがあります。それは、私は共感することが苦手であるということです。

大昔の話になりますが、私はもともと横浜に生まれ、小学校 2 年生の時に長野県に引っ越しました。横浜の小学校は生徒数千人ぐらいの小学校でしたが、そこから百人ぐらいの田舎の学校に転校しました。長野県の北部にある、ナンマン象の発掘が有名な野尻湖という湖畔の前にあった小さな学校でした。残念ながら、高齢化が進み、もう廃校になりましたが、その当時はこぢんまりしていて、とても楽しい学校でした。そこの 2 年生のクラスに入って、私の担任の先生は和田先生というわかい優しい男の先生でした。その先生は生徒にとっても好かれていましたが、残念ながら 2 年生の終わりに、違う学校に移動されました。3 月の卒業式にそのアナウンスが突然ありましたが、生徒はみんなクラスに

戻り、大泣きしはじめました。女の子と男の子もみんな泣いていました。ただ、私だけが、2 年生から入ったせいか、特に泣く気持ちにはなりません。その時、たっちゃんという、クラスの中で一番タフな男の子がいましたが、彼は泣きながら、私のところにきて、「泣け！泣けよ！」と上履きで私を叩き始めました。そのあと私はどうしたか、すっかり覚えていませんが、多分少し泣くふりをしたと思います。これが私が共感することが苦手であることを初めて気がついたときかもしれません。

### 妻に共感出来なかった自分

もう少し最近の話で言うと、私が共感することが苦手であることを一番教えてくれるのは妻です。今からする話は皆さんの将来の結婚生活の参考になればと思いますが、妻があることについて悩んだり、がっかりしている時や、しんどい時に、もちろん、私にそのことについて話してくれます。そして、私はもちろんその話をしっかり聞くようにします。ここまででは OK です。私はきちんと傾聴する

ことによって、妻が今、どういう気持ちであるかが理解できます。この後が問題です。私はその話を聞いた後、たいてい、妻を元気にするような言葉や、その悩みを解決する方法を提案します。例えば、「残念だけど、仕方がないね」、「また次のチャンスはあるかな?」「ちょっと休憩したら」「まあ～良いじゃない?」「それは向こうが悪いから、気にしないで良いよ」、「こうしたら良いじゃない?」このように妻を励まそうとしたり、アドバイスをしてあげます。さあ、ここで問題です。私の反応のどこが悪いのでしょうか?

そうなのです。私は共感していないのです!実は、このやりとりがしばらく続くと、私はどんどん妻をイライラさせます。私は一生懸命にその目の前の問題を解決しようとしていますが、全く解決されません。そして、やがて呆れた妻は、「アドバイスも良いけど、ただ私の気持ちに共感して欲しいの。なんで一言、「そうだね。しんどいね」と言えないの?」と指摘してくれます。そして「はっ」と私は気がつくのです。妻の気持ちは頭では理解していたつもりですが、その気持ちに対して解決方法だけを考えて、そのしんどい気持ちを心の中で響かせていなかったのです。結婚してからこのような指摘は何回もありましたが、それでも私はすぐに忘れて、妻の気持ちに共感する前に解決策を考えたり、励まそうとしてしまいます。助けようとしていても、共感はしていないのです。

今日の聖書箇所はとても短くてシンプルなものですが、実践することが意外と難しい言葉です。「喜ぶ人と共に喜び、泣く人と共に泣きなさい」。これが共感の本来の姿であると思います。この聖書箇所のキーワードは「共に」です。喜ぶ人を見て「よくできたね」

と評価することではありませんし、泣いている人を見て、「大丈夫だよ」と励まそうとすることでもありません。その人と共に喜びことです。共に泣くことです。

## ペンギンから習う共感の力

では次に、この共感の力をよく表している私がつとでも好きなお話を紹介したいと思います。

私は以前、イギリスのBBCテレビとNHKが協力して、制作したプラネット・アースというドキュメンタリー番組を見る機会がありました。見たことがある人はいますでしょうか?この番組の中で、私のお気に入りのひとつは、南極のペンギンについてのシーンです。みなさんもお存知のとおり、南極では冬の間に、4ヶ月間完全に暗闇になります。メスの皇帝ペンギンは卵を産んだあと、南極大陸のど真ん中にオスのペンギン達を残し、餌を探しに海へ戻っていくのです。残されたオスのペンギン達は、猛吹雪が来て、気温がマイナス60度にも下がる長い冬の間に、卵を守らなければなりません。このペンギンたちは、どのようにして、このとてつもない苦難に耐えることができるのでしょうか?この番組の中では、全てのペンギンが大きな円を作って、身を寄せ合っている姿が映し出されています。そして真ん中にあるペンギン達は、最も冷たい風にさらされる外側のペンギン達と順番に交代していくのです。これは本当に驚くべき光景です。これは、誰かが自分以上に苦しんでいるかもしれないと気づいた時、私たちがどのように行動すべきかのすばらしい見本であると思います。私達は、暖かいグループの真ん中に居続けるのではなく、

風が最も冷たいグループの端にも出て行くべきです。つまり、共感の力というのは、ただ向こうの気持ちを認めることだけでなく、その気持ちを自分のものにして、互いに守り合うようにすることです。

### 共感の力を体験する大切さ

このペンギンたちは本当に偉いですよね。ただ、私みたいにそもそも共感することが苦手な人は一体どうしたらこのようにうまく共感の力を養えるようになれるのでしょうか？ 私たちにはいろんな性格があり、共感がとても自然にできる人もいれば、できない人もいます。ただ、どちらにしても、共感の力を養うためには、まず大事なのは自分が共感の力を体験することです。

さらに聖書的に言うと、共感の究極的な模範であるイエス様と出会うということです。イエス様と言う人は地上の生活の中で孤独、裏切り、拷問など、十字架に至るまで、私たちの想像を絶するありとあらゆる苦難を体験

しました。なんでイエス様は神様であるのに、このような大変な人生を送ることを選択したのでしょうか？それは、私たちの人生に共感をしたかったからだと私は思います。つまり、私たちにどんな辛いことがあっても、私たちの気持ちに共感できるお方がいるということですよ。そして、ただ私たちの気持ちを理解することだけではなく、私たちと共に、耐え忍んでくださると聖書は教えています。私は、この共感を感じる際に、とても勇気づけられます。そして、この経験を通して、他の人に共感する力が芽生えてくるように感じます。

みなさまもぜひ、今日、共感の力を味わって頂けたらと思います。また、実践してみてください。例えば、今日、一人だけの人と本気に共感してみたいかたがでしょうか？友人でも良いですし、親でも良いですし、誰でも良いですが、是非、誰かと共に泣いたり、喜んでみてください。

(社会学部助教)