

我々はどのような生き方を求めるか

李 明 豊

ある人はあちろこちろを旅行しており、ある人は事業に情熱を持って頑張っている。ある人は暗れた午後に公園の椅子に腰掛けて休めさえすれば、満足を感じる。ある人はにぎやかな町を歩きさえすれば、自分の存在感を感じる。さまざまな生き方があるが、私たちにあって自分の生き方とは何だろうか。

大学の時、私はこの問題を考え始めた。図書館でゆったりと本を読んでいる人が、ページを繰りながらほほえんでいた。面白い本を読んでいるのに違くない。私もそのようにたいたいと思い。それで、本を読むのに時間をかけた。確かに、本を読むことで、普段なかなか見つけることができない、面白い知識を教えられる。しかし、読書は単なる生活習慣であり、生き方ではない。

グラウンドやスポーツジムで、みんなは真剣にトレーニングをしており、体が強そうだ

た。同じようにすれば、私も体調がよくなるのではないだろうか。そこで、私は毎日散歩したり、走ったりし始めた。ストレスがたま。た時、散歩することは私の気分転換の一つの方法にな。た。

しかし、運動することは本を読むことと同じように生活習慣である。て、生き方ではない。生き方とは何だろうか。たぶん、生き方というのは、私がどのような生活を求めるのかということだ。

大学の四年間、さまざまな生活習慣を学びながら、私はずっと困っていた。生活習慣は自分が好きなことや普段よくすることだけだ。正解ではなく、木に縁りて魚を求む。この問題を持って日本へ来た。

日本へ留学して、一人暮らしの生活が始まった。部屋を探すことから、電話番号を作ることや、毎日の料理を作ることや、区役所での住民票の申し込みまで、たくさん解決すべき事があった。新しい環境なので、解決の

方法は園と違い、一つずつ学ばなければいけない。どうすればいいかとよく考えている。

生活の中では、たくさんの選択がある。「どうすればいいか」、「どちらが優れているか」などをよく考えた。もし決断力を持っている人なら、このような問題はないだろう。しかし、私のような決断力をあまり持たない人はよく細かいことに悩む。選ぶことは一番難しいことになった。どちらを選んでも、選択しただけで、どちらの可能性がありそうに思える。だから、生活の道はあちろこちろにあ。だが、どの方向へも歩き出しかねた。

毎日楽しくなくとも疲れ、進学という目標があっても、私の生き方は何かずっと迷っていた。

そんな時、「嫌われる勇気」という本が私を助けた。この本はアドラーの心理学を紹介しているが、私の問題を解決した。答えは「どんな生活を送りたいかは自分次第」。

この言葉を初めて見た時、私は全然分から

なかった。もしこの本の答えのとおりだ、たら、生活は買い物と同じように簡単なものになる。

なぜ私たちが生き方の問題に悩むのだろうか。それは生き方が分からないうからだろう。もし生き方が自分の欲しい物や望む事柄なら分からないうことはないだろう。

実は生き方の答えは自分の心の中にある。分からないうというのは自分の選択を無視しているということだ。生活の中にはさまざまな選択があり、私たちが自分の選択を信じられないうので、選択しなうか。た方が可能性がありそうに見える。他人の生活は多彩で、面白く、羨ましく思えるだろう。しかし、他人の生活は他人の私物、同じように学んでも幸せにはならないう。自分の物ではないうのだから。

「木の葉のように、人はそれぞれ違いう、これは本の中に見つけた大切な一言だ。私たちは一人一人違いう。他人について学び、他人のようになうりないうと思いうが、もし同じようにな

た。た、世界中にその人が二人いて、自分はいない。この世界は、自分の目で見、知っている。言い換えると、この世界はほかの人が作った物ではない、自分の世界だ。

自分が主役である世界で、自分の心に従って選択をすれば、それほど難しくはないだろう。自分の選択を信じ、ほかの方が可能性があっても自分の選択は最も優れていると信じていることだ。

生活は細かいことが積み重なったものだ。すべてのことは私たちの選択を必要とする。もしこれらのことを自分の考えに従って選べば、自分の好きな選択が積み重なって自分の求める人生になるのではないだろうか。我々はどうのような生き方を求めるべきか。答えは「自分らしく生き、今の瞬間を生きよ」。