

嫌悪感

2021.6.29

こんな話がある。

昔、ある企業に入社し、新入社員の研修を受けたときのことである。研修の最後に、その会社の人事部長が、我々新人に、大切な話をしてくれた。

君たちが、職場に配属になったら、最初に、その職場を見渡しなさい。

次に、その職場で、自分が最も「嫌悪感」を抱く人を見つけ出しなさい。

そして、を見つけ出したら、その人を、深く見つめなさい。

そして、最後に、その人を、好きになりなさい。

あれから何十年かの歳月を経て、この言葉を思い出すとき、それが、深い意味を持っていたことに気がつく。「嫌いな人を、好きになりなさい」それが、この言葉の意味ではなかったのである。

「嫌いな人を、深く見つめなさい」それが、この言葉の、本当の意味だったのである。

なぜなら、「嫌悪感」を抱く人を深く見つめるとき、我々は、そこに、「自分の姿」を見るからである。そして、そのとき、「嫌悪感」というものの正体に気づく。「自己嫌悪」そのことに、気づくのである。

嫌悪感とは、強い不快感である。苦手な人と関わりたくないという気持ちや、嫌いなものをできるだけ遠ざけたいという気持ちがまさに嫌悪感である。

嫌悪感とまではいなくても、苦手な人はいるだろう。それは大人でも、中学生でも同じである。いつの世も、人間関係はむずかしい。人は一人では生きてはいけない。だが、人との関係で思い悩むことは多い。社会人の悩みの多くは、職場の人間関係であろう。

人間関係における「2・6・2の法則」というものがある。人は、どんな人でも、その人のことを2割の人は好意的にみている。逆によく思っていない人も2割である。残りの6割は、よくもわるくもなく、どちらでもない。「あの人はいい人だ」と言われる人でも、2割の人は、その人のことをよくは思っていないということになる。

世の中には、自分のことをよく思っていない2割の人のことを気にしすぎる人がいる。いくらがんばっても、2割の人からはよく思われたいのだとすれば、あきらめるのも手である。一方、自分のことをよく思ってくれる人がいないと悲観的になっている人がいる。実は、2割の人は、その人を好意的に見ているのである。そう考えると、目の前が明るくなるであろう。どちらでもない6割の人のことを気にする人もいる。その人が気にするほど6割の人は関心をもってはいないのである。

自分から一番遠い存在の人、知らず知らずのうちに避けてしまっている人は、その人にとっては大切な人である。自分を変えるきっかけを与えてくれる人である。自分から変わる勇気をもてるかどうか、自分を試してくれる人である。自分にとって受け入れがたい人ほど、大切にしなければならない。