

大学生のビブリオエッセー

産経新聞 令和元年（2019年）9月26日（木）

奈良県大淀町 笠松綾菜（20）

【嫌われる勇氣―自己啓発の源流「アドラー」の教え】

岸見一郎 古賀史健（ダイヤモンド社）

2019.9.26

人生を蝕む全ての悩みに向き合えずにいた。分別する方法を知らなかったからだ。

『嫌われる勇氣』は、心理学者、アドラーの教えを、対話形式でわかりやすく紐解いていく。哲人は言う。「人は誰でも幸福になることができる」と。

それに対して、読者は「青年」とともに立ち向かうが、次々と論破されてしまう。けれども読後は、とてもすっきりとした気持ちになる。

私は人に嫌われることを恐れていた。他人の顔をうかがうこと、それが全ての人に好かれる方法だと思っていた。しかし実際はどうだ。狭い廊下で横一列に並んでゆっくり歩いているような、他人の目を気にしない人たちがクラスのカースト上位を占めている。自分の方が何倍も気を

考え方ひとつで人は変わる

遣い、それでも苦しんでいるのにと、そういった人たちがとても羨ましかった。

そんな折にこの本に出会い、自分の中で革命が起こった。こんな一節がある。「あなたの期待や信頼に対して相手がどう動くかは、他者の課題なのです」

大切なのは自分がどうありたいかであって、それを相手はどう受け止めるかまでは考えなくてよい、というのだ。私の生き方を真っ向から否定され、しかし、とても楽になれた。

この本を読んでわかった。過去や周囲に囚われる必要などない。考えるべきは、自分が何を選択し、どう生きていくかである。幸せになるために、まずは自分という人間を認めることから始めようと思った。