



『正解』を求める心の動きと不安の関係

私たちは元々、「よく分からないこと」に出くわすと「不安」を感じ、答えを求めようとします。私たち人間が未知のものを食べたり触ったりすると、病気になったり襲われたりするかもしれない環境で生きていた時代の生存本能とも考えられます。自分の身の安全を守るためには、自分にとって害のないことかどうか判断し、「どうふるまったら安全か」を知ることが大切で、年長者から「正しいふるまい」を教えてもらうことが重要でした。

しかし近年のグローバル化に伴い、多様な文化や価値観を持つ人々の交流や、様々な分野の研究開発が盛んになり、新しい考え方がどんどん生まれています。それぞれの考え方、ふるまい方、アプローチのやり方に違いがあることが分かり、「正しいふるまい」や「正しい考え方」も一つに決められなくなってきているのを皆さんも感じていると思います。

世界中それぞれの国で多様な法律があることを知っている人も多いでしょう。私たちが今まで「常識」と思っていたことは、その環境を出れば、あるいは時間が経てば「常識ではなくなることもある」と知られるようになってきました。

今や「絶対的な正解」と言える事柄は存在しえないのかもしれません。



「正解」を求めても分からないことを私たちは理解しているのですが、その一方で、私たちの生存本能が「正解」を知って安心しようとする自然な心の働きがでてくるので、正解を追い求めようとしてしまうことも体験するでしょう。私たちが生きていくにはこの「正解が欲しい、でも見つからない」という不安と付き合っていくことが求められるのかもしれません。時代が急激に変化する昨今、「正解のないあいまいで不安な状態」を耐える力が以前よりももっと重要になっていくのではないかと思います。

不安と付き合い「自分なりの解決」を見つけるためには、人の話をきく、話をきいてもらって考えを整理する、いろいろなところに出かけてみる、本を読む、映画をみる等、さまざまな体験の中からヒントを得、それをもとに自分で試行錯誤し、もがいてみるのが大事だと思います。そのプロセスそのものがその人らしいふるまい方を育み、その経験が後々、他の人の気持ちを理解できる人間としての幅として現れるのかもしれません。

いろいろな方法を試しながら自分にあう不安との付き合い方を探していきましょう。

