「疲れていませんか？」

1. 人は、自分を大切にすることができる程度にしか、他者を大切にすることはできない。
2. 自分を大切にできる以上に、他者を大切にしようとすると、こころが疲弊する。
3. 自分を知ることが、自分を大切にすることにつながる。
4. 自分を大切にしながら、悲しむことができることが、命を思いやる力を生む。

ビルマで瞑想修行をされて、カナダにおいて布教活動をされた僧侶、井上ウィマラ氏（高野山大学）が、自分を大切にすることの意義をまとめた４つの結論を示しました。

自分のことを考えることはあまり好ましくない、というのが日本古来の文化だと思います。自分のことよりも、社会のこと、他人のことを慮ることに価値を見出し、そして全体調和をもっとも大切にするのが日本人の古来の慣習です。しかし、時代は移り変わり、国境もボーダレス化してきている今日、自分を大切にすることが、ひいては社会に貢献することにつながるという考え方も受け入れられています。事実、現代日本では、自己主張も大事であるという考えに異論を唱える人は少ないと思います。

厳しい競争が強いられる国際社会において、古来の日本的な考え方は通用しません。黙って他人のいうことを聞いていることが美徳と考える国際人はいないからです。もし、黙っていたとすると、それは相手の主張に同意したことになり、後に異論を唱えると、考えを変えたと捉えられてしまいます。そうなると、考えがぶれるのが日本人だと思われてしまいます。ですから、他人の意見も聴きつつ、自分の意見はしっかりと主張して、議論することが大事なのです。

精神的な疲労が重なると、自分を大切にすることさえ忘れてしまうことがあります。責任感の強い人は、無理をして業務を完遂させようとします。立派なこころがけだと思います。しかしながら、現代の組織においては、無理をして期限を逃してしまうことを極端に嫌います。また、重大なミスが起こることもご法度です。このように完璧な成果を求める現代社会においては、無理をして自己完結するよりも、組織で協調して成果を共有するほうが高く評価されます。自分を大切にすることと、仕事を大切にすることは、同じ次元にあるのです。自分の実力をしっかりと見極めて、周囲にも配慮し、目標を組織で共有してください。そうすれば、すべてがうまくいきます。決して、自分だけで無理をしないことです。

永田　良一

″Are you exhausted?″

1. People are only able to value others insofar as they are able to value themselves.
2. When you try to value others more than yourself, your spirit becomes exhausted.
3. Knowing yourself leads to valuing yourself.
4. By being able to be sad while valuing yourself, you will develop the strength to be considerate of human life.

Dr. Vimala Inoue, University of Koyasan, a monk who practiced meditation in Burma and proselytized in Canada, reached these four conclusions about the significance of valuing yourself.

Thinking about yourself is not something particularly desirable according to the values of old Japanese culture. Even more so than your own value, the prominent value is consideration of society and other people. Valuing the harmony of the whole is the ancient Japanese custom. However, times change, and today, as state borders are becoming borderless, we hear the belief that valuing yourself goes hand in hand with helping society. In fact, I believe that in modern Japan, there are few people who disagree with the idea that it is also important to be able to assert yourself.

In the intense competition from the international community, the ancient Japanese custom will not work. No global-minded person thinks that it is a virtue to silently listen to what other people say. If you stay silent, it means that you agree, and if you have a different opinion afterwards, the other party will think you have changed your mind. When it is like this, people think that the Japanese people tend to change their mind. So, it is important to hear the opinions of others, but also to express your own opinion firmly in the discussion.

When mental fatigue piles up, you may even forget to value yourself. A person who overexerts him/herself to try to complete their work is a person who has a strong sense of responsibility. I find this to be an admirable attitude. However, in the modern organization, it is extremely disliked to miss a deadline. It is also a serious misstep to make a big mistake. In this way, in a real society in which perfect results are sought, rather than struggling to complete it on your own, it is highly valued to cooperate and share results throughout the organization. Valuing yourself and valuing your work are part of the same dimension. With your

own true strength firmly ascertained, considering your surroundings, and please share your objectives with the organization. That way, all will go well. Never vainly struggle on your own.

Ryoichi Nagata, MD, PhD