

好きを増やして

「あの子嫌い。」

最近私はこんな言葉を耳にします。そしてその言葉を聞いた私は悲しい気持ちになります。好きになろうと努力してみたうえでいっていることなのでしょうか。

みなさんは嫌いな食べ物がありますか。私は以前、納豆が嫌いでした。初めて納豆を食べたときに納豆は臭くて美味しくないと思ってしまいそれから食卓にでてきても食べようとせず避けてしまっていました。あるとき SNS で、納豆は体に良い食品だと知りました。このことをきっかけに、納豆に少し興味がでた私は食べてみようと思いました。今までずっと嫌いだと思っていたけれど試してみようと思ったのです。食べてみると嫌いだと思っていた納豆のくせのある匂いもあまり臭く感じず、意外に美味しく食べることができました。そこで私は気づきました。嫌いだと思っているものでも、本当にそうなのか試してみることが大切だということなのです。誰にだって好き嫌いはあると思います。けれど、試してみたら自分が思っているより悪くない、むしろ好きになるということもあるかもしれません。私が納豆を克服できたように、嫌いなものでもいつか好きに変わるかもしれません。

人間関係にも同じようなことが言えるのではないのでしょうか。私は以前、注意ばかりしてくる人が苦手でした。私はその人に細かなところまで指摘され、その人に対する「嫌い」という思いが増していきました。しかし、あるときのことです。私は、その人のおかげで以前より自分が成長できていたことに気づきました。それは掃除のときに、細かいところまで目を向けて行っていたり、自分にできることは他にないかと考えられるようになっていたからです。そのことに気づけたときから私は、嫌だと思っていたその人の私に対する指摘もありがたいと思えるようになっていました。そして、さらにその人と親しくなり良い面が見えてくると、私の中のその人に対する「嫌い」という気持ちが消えていました。

人はなぜ嫌いな人を作るのでしょうか。私は考えました。人は好ましいと思った人のことはよく知ろうとします。話もたくさんします。だから、その人の良いところがたくさん見えていきます。好意をもって接するからさらに親しくなるという相乗効果が生まれます。逆に嫌いだと思った人のことは知ろうとせず、避けてしまう傾向があります。避けてつき合わないから、その人の良いところも見えてこない。いいえ見ようとしなないという方が合っているかも知れません。だ

から、まずは嫌いだと思った人とも、話をしたりするなど、相手を知ろうとすることが大切なのではないのでしょうか。人には必ず良い面があるはずです。今、嫌いと思う人がいるのなら避けずに話をする機会を作ってみてください。そして、その人の良い面がわかったとき自分の中の嫌いが好きに変わり、とても嬉しい気持ちになるはずです。そのうえ、人の良い面に気づけた自分自身のことも、好きになれると思います。

私は「嫌い」という言葉が嫌いです。嫌い決めつけ「嫌い」という一言で片付けてしまっているからです。だから、今抱えている嫌いという気持ちに、目を向けてほしいのです。「嫌いだけれど挑戦してみる」「嫌いだけれど知ろうとしてみる」と嫌いでも好きになろうと努力することが大切なことだと私は思います。どんなに嫌いなものでも、嫌いと思わずに「好き」と思って、前向きに捉えてみませんか。嫌が増えても良いことは起こりません。嫌が多いと自分の周りに壁をつくり、世界を狭めてしまいます。けれど、好きが増えたら、毎日が楽しくなります。世界も広がります。そして、今よりもっと幸せだと感じられるのではないのでしょうか。自分が好意を持って接していることは、自然と相手に伝わり、周りの人まで幸せな気持ちにできてしまうのです。幸せは広がってゆくのです。だから私は、嫌い決めつけずに好きになろうと努力したいです。多くの人と話をし人間関係を広げたり、どんなことでも挑戦し世界を広げたいです。あなたも好きを増やして、世界を広げてみませんか。