

## 「ふたつよいことさてないものよ」

臨床心理学者の河合隼雄氏は「ふたつよいことさてないものよ」という呪文を唱えると、納得がいたり、楽しくなったりするそうです。様々なストレスがあふれる日々の生活の中で、心の健康のためにはこのような気持ちの持ち方も参考になるのではないのでしょうか。河合隼雄著「こころの処方箋」から、ご紹介いたします。

「（前略）人間の心に関する『法則』などというのもの、あまり当てにならなかつたり、一面的だつたりして、頼り甲斐のないものである。従って、私は『法則』は好きではないが、それでも割と好きなのが、『ふたつよいことさてないものよ』という法則である。

『ふたつよいことさてないものよ』というのは、ひとつよいことがあると、ひとつ悪いことがあるとも考えられる、ということだ。（中略）世の中なかなかうまくできていて、よいことづくめにならないように仕組まれている。このことを知らないために、愚痴を言ったり、文句を言ったりばかりして生きている人も居る。その人の言っている悪いことは、何かよいことのバランスのために存在していることを見抜けていないのである。

それでも、人間はよいことづくめを望んでいるので、何か嫌なことがあると文句のひとつも言いたくなってくるが、そんなときに、『ふたつよいことさてないものよ』とつぶやいて、全体の状況をよく見ると、なるほどうまく出来ている、と微笑するところまでゆかなくとも、苦笑ぐらいして、無用の腹立ちをしなくて済むことが多い。（中略）

この法則の素晴らしいのは、『さてないものよ』と言って、『ふたつよいことは絶対はない』などとは言っていないところである。そんなに固い絶対的真理を述べているのではないのだ。ふたつよいことも、けっこうあるときはあるものだ。ふたつよいことは、よほどの努力かよほどの好運か、あるいは両者が重なったときに訪れてくるが、一般には努力も必要とはいふものの好運によることが多いように思われる。好運によって、ふたつよいことがあったときも、うぬぼれで自分の努力によって生じたと思う人は、次に同じくらいの努力で、ふたつよいことをせしめようとするが、そうはゆかず、今度はふたつわるいことを背負いこんで、こんなはずではなかったのに、と嘆いたりすることにもなる。

ふたつよいことがさてないもの、とわかってくると、何かよいことがあると、それとバランスする『わるい』この存在が前もって見えてくることが多い。それが前もって見えてくると、少なくともそれを受ける覚悟ができる。人間は同じ苦痛でも覚悟したり、わけがわかっていたりすると相当にしのぎやすいものである。あるいは、前もって積極的に引き受けることによって、難を軽くすることもできるだろう。

ふたつよいことさてないものよ、というバランスを見るときに、物質的なことだけではなく、心の方にも目配りして見る必要がある。物も心も含め、長い期間にわたって見ると、全体としてのバランスのよさに感心させられることが多い。（以下略）」

引用文献 1) 河合隼雄. 1992. ふたつよいことさてないものよ. In : 河合隼雄, こころの処方箋. 新潮社. 14-17.

文責 鈴木 章乃（学生相談室）