

はじめに

世の中には“いい人”がたくさんいます。他人を傷つけない心の優しい人、あるいは、他人を喜ばせようとするサービス精神旺盛な人たちです。

その中に、嫌われたくないという理由で“いい人”になろうとする人がいます。私たちは、子どものころから他人から嫌われれば生きづらく、好かれれば余計な衝突を避けられることを学んで成長します。そして、悪い人よりはいい人であるべきだし、いい人ならばこうすべきというルール（こだわり）のようなものが、いつの間にかできあがっていきます。

この「こうあるべき」「こうすべき」という考え方は、わかりやすいルールですが、そうしない人を許容できなくなる危険性をはらんでいます。また、「こうあるべき」「こうすべき」と思っている自分がそうできなくなったとき、自分を否定しなくてはいけないというオマケがついてきます。

本書は、頑張って“いい人”になろうとする人の心のモヤモヤを晴らすことを中心に、何かにこだわっているがゆえに近い将来息苦しくなりそうな人にもっとラクに生きていたどころと、仏教が説く智慧を土台に書き進めました。

“いい人”をやめたからといって、悪い人になるわけではありません。人は表と裏しかないコインではないのです。もっと別の、心おだやかな人になれる可能性があります。

本書がその扉を開くカギになれば幸いです。

名取芳彦