

第93回 令和7年9月30日(火)

## 今日は誰もが悩んだことのある人間関係について。

土星のように人間の周りには輪があると想像してください。大きさの違う輪が3本ほどあるイメージです。

人間関係の深さによって、それぞれの輪に他者が入ります。近い輪ほど親密な人になります。

おそらく最も近い輪に入っているのは家族などの血縁者だと思います。遠い輪には仕事の関係者など、俗にいう同僚関係。クラスの仲間もこのあたりでしょうか。

輪の中に入る人間は常に入れ替わります。近くの輪に入る人もいれば、輪から出していく人もいます。一番小さい輪に入る場合は結婚や出産など大きな出来事になります。

本当は一番小さい輪の中の人間こそ大事にすべきなのに、人間は遠くて一番大きい輪の中を気にしてしまいます。そこで交わされる噂や評判に敏感になりますし、家族を犠牲にして仕事を優先する文化も根強く残っています。

最近ではネット社会と言うさらに大きい輪ができています。ここにいるのは見たことも会ったこともない人です。それなのにものすごく神経を使っています。

小さい輪の中のメンバーはいつでも会えるし、ずっと一緒にいるように思えるかもしれません。でも実はそうではありません。私の小さな輪の中のメンバーは若いころとすっかり入れ替わってしまいました。もう私を育てくれた祖父母も父、母もいません。

外側の遠い輪の中の人間はとても気になる存在かもしれません、自分の環境が変わると一生涯会うことがない人がたくさんいます。長い目で見ればそこで悩む必要はありません。何年後かには輪の中のメンバーがすっかり入れ替わって、あなたの記憶に残らない人も多いでしょう。

あなたが他人の輪に加わっているときに、居心地が悪ければその輪から飛び出しても構いません。いたくない人の輪の中にとどまり続ける必要はありません。私たちは仲間外れにされることをものすごく恐れます。でも人間関係の輪は無数にあります。あなたにとって居心地のいい空間も必ず存在します。

冷静に自分の輪を見つめて、そこに入っている人は誰なのか考えてください。人間関係に悩んでいる人のほとんどは遠い輪の中のお話で悩んでいます。

私も人間関係に苦しんでいるときは「3年後には忘れている関係」だと割り切っています。長く付き合いたい関係なら続ければよいし、人間関係を続ける選択権はあなた自身が持っていることを忘れないでください。