

コロナを縁に、支部主催のオンライン講座を担当しています。加えて、受講生グループラインでは、一例に「仏教心理学」という名で夜の補講をしています。

皆さん、「仏教心理学」という名前、聞いたことありますか？ わが国ではすでに同名の学会を設立し、15年が経ちます。いわゆる「悟りを得た仏陀の教え」（略して仏教）を軸に僧侶や研究者らで協同研究しています。

仏教は、多くのお弟子が受け膨大な7000余巻に内容が説かれています。仏陀の教は、「○○経」に収められています。うち一つに「因果経」があります。



これまで自分は、単なる言動だけでなく、心の行ないとして、「どんな種まきをしてきたのか？ 遠い過去

から現在に至るまでの種まきは、どんな種まきをして来たのか？」という誰しも興味を抱き知っておきたい事柄です。

「過去の因（種まき）を知ろうと思ったら、現在の結果（どんな実りを得ているか）を見よ。そして、今後、未来の（自分の）結果を知ろうと思ったら現在（の種まき）を、しっかり見る（ディスカウントしないで、気づき目覚めていく）ことだよ」（因果経）と説かれています。

皆さん、幼い頃、**因果応報**とか、**自業自得**という言葉聞いたことありませんか。物事は、それなりの目標をもって努力を積み重ねていかないと、いい結果は得られないもの、悪いことだけでなく、よいことも応報だよと、いう教えです。テストがあるなら、ゲームばかりやっているのは、いい結果は得られないものだよという教です。

昔から伝えられています。「蒔けば生え、蒔かねば生えぬ、良し悪しの人知らねど、種は正直」と。自分では気づいていないかも知れないが、出てくる結果は、正直だよ、と日頃の種まきの大切さを警告しています。

ところで、日頃の私たちの交流分析の実践も、仏教と同じ立場から心を見てい

「花の名を知ることは、花に気をかけ、愛するということだ。名前を覚えれば関係が一段上がる。（「折々のことば」. 鷲田清一. 朝日新聞 2316）



く心理学です。「人は誰でもOKであり、自分の人生は自分自身が決め、その決定を変えることができるのだよ」という考え（哲学）を基に、日頃の種まきの大切さを説いています。

「**ストロークエコノミー（ケチる）**」は、その一つです。与えるべきストロークがあっても、与えない。求めたいストロークがあっても素直になって、求めない。遠慮したいストロークが来たら率直に、断らないなどでした。プライド（見栄の種まき）にこだわるあまり、実りの結果（収穫）は得られません。縁から遠ざかるばかりです。逆の与え、求め、受け取り、断りなど種まきこそ、実り（の縁）が得られていくものです。

その意味で、ポジティブ感情の「感謝の種まき」は欠かせません。助けていただいたら「ありがとう」「うれしい」「助かった」という名の感謝の種蒔きのことです種は正直であることを見落とせません。

上記の枠内に引用した、花ならぬ交流分析でいう「**ストロークエコノミー（ケチる）**」だけでなく、**因果応報**や**因果経**などの名を知ることは、言動に「気をかける」だけでなく、事柄との関係が一段レベルアップしていくものです。日頃の種蒔きは、将来の結果に結びつく大きな種まきであると気づいておきたいものです。

### 静岡 TA では磯部先生と LINE ストロークしています

グループ LINE「交流静岡 TA」では磯部先生へ質問、先生からの問いかけに皆でストロークしています。

磯部先生からの言葉に心理学の知識を深めています。

