

他人を気にしすぎないで生きる

看護学科 講師

成田 繁人

NARITA SHIGEHITO

最初にお伝えしておきたいことは、私は本を読むのが苦手です。昔から、じっとしていることが苦手でした。体を動かすほうが好きでした。しかし、そんな私が1冊の本と出会い、ある金言を得ることができました。今回は、そんな本嫌いな私が金言と出会ったエピソードを少し紹介します。

「ビブリオバトル」をご存じですか？京都大学の先生が考案した書評ゲームです。それぞれが自分の紹介したい本を持ち寄り、その魅力を5分で紹介します。どの本を一番読みたいと思ったかを全員で投票し一番票を取った本がチャンプ本になります。このゲームの狙いは、スピーチ能力の向上と参加者同士のコミュニケーションにあります。時は10年前、私は認定看護師の資格を取得するために神戸で研修を受けていました。研修担当者から、笑いをテーマにビブリオバトルをするとお達しがありました。「本が嫌いなのにそれを紹介するなんて・・・」と思いながら、書店でお笑い芸人が書いた本をふと手に取りました。「コントで笑いが取れず失敗した時にどうするか」が記されていました。「10年後、このコントの失敗を誰が覚えているか。失敗を覚えているのは自分だけ。自分が思っているほど他人は気にしていない。」という内容が書かれていました。なぜだか心がふーっと軽くなったのを今でも覚えています。これが、私が今でも信条としている金言

との出会いです。私が出会った本とは別ですが、精神科医Tomyさんの「他人を気にしない自分になる」という本にも、同じようなことが書かれています。おすすめの本です。

この本と出会って、「人前での失敗をそれほど気にしなくなった」ことが私自身感じた一番の変化です。他人を気にしすぎないで、何事もやらないよりやってみることにしています。私が良い例であるように、嫌なことや取り組みたくないことから、もしかしたら何かしら得られるものがあるのかもしれない。みなさんにも、1つでもこのような出会いがあることを願っています。自分をラクにして、キャンパスライフを楽しみましょう。



『他人を気にしない自分になる』
精神科医 Tomy
PHP 研究所
159||To62

『他人の目を気にしない技術』
諸富祥彦
大和出版
146.8||Mo77

