

「エンパシーで心豊かな社会に」 塚本僚大

「エンパシー」という言葉を知っていますか。僕は、ある本を読むまで、見たことも聞いたこともありませんでした。「シンパシー」も「エンパシー」も「共感」を表します。しかし、「シンパシー」が「同情」というネガティブで自然に出てくる感情を意味する言葉であるのに対し、「エンパシー」は、他人へ「感情移入」する、つまり他者と感情を共有するというポジティブな能力を意味する言葉なのだそうです。それならば僕は、自分が出会う全ての人たちに「エンパシー」を持ちたいし、持ってもらいたいとも思います。では、「エンパシー」を必要とする場面とは、具体的にどういったものがあるでしょうか。僕自身の日常生活を振り返って、考えてみました。

僕は陸上部に所属しているのですが、記録会や大会で良い結果が出ると、友達が一緒に喜んでくれます。こういう場面で誰かが自分の気持ちを共有してくれると、その思いは2倍にも3倍にもふくらみます。また、家族や友達など身近な人が元気なく落ち込んだ様子で見ると、まるで自分のことのように胸が痛み、いたたまれない気持ちになるし、反対にその人たちが嬉しそうにしていると、僕まで心が温かくなり幸せな気持ちになります。このようなことがエンパシーなら、エンパシーに必要なのは、相手の心を読み取る力だと思います。

もし、悔しい体験・辛い体験をした時に、周囲の誰かから「かわいそうに」などと言われたり、そういう同情的な態度をとられたりしたとしたら、僕の心はきっと、とても傷つくと思います。なぜなら、相手から向けられたその共感も、「シンパシー」というネガティブな感情だからです。

ここまで考えて、僕は「シンパシー」は自分の心を貧しくし、相手の心を傷つけるものですが、「エンパシー」は自分の心も相手の心も豊かにするものなのだ、ということに気付きました。

「エンパシー」という言葉を教えてくれた本の中に、「エンパシー」とは「自分で誰かの靴を履いてみることだ」という記述があります。とても新鮮に感じられる表現ですが、英語の定型表現であり、他人の立場に立ってみる、という意味になるそうです。経済格差やその他さまざまな差別、現在、世界中で猛威を振るい人々を混乱させている新型コロナウイルスなどの問題においても、それらを解決する道につながるのは、自分とは違う立場の人々や、自分と違う意見を持つ人々の気持ちを、想像してみようとする思いだと思います。「かわいそうに」と同情するだけの気持ちからは何も生まれませんが、「自分が同じ立場だったら、どうだろう」と想像する心には、前向きで問題を解決に導こうとするパワーが宿っています。一人一人が持つそのパワーを集結させれば、社会が抱える問題は必ず解決できるはずで。

人の心を豊かにし社会のあらゆる問題を解決するエンパシーを身につけ、生かせるようになるには、どうすればよいのでしょうか。それは、教育の力によるものだと、僕は思います。家庭教育と学校教育、両方の場でエンパシーについて教え、正しく使える心を育ててほしいのです。「他人を思いやり、その人の立場で物事を考えましょう。」とただ言葉を伝えるだけでは、これまでと変わりません。我々が解決すべきさまざまな社会問題について具体的に「どう考えるべきか、動くべきか」ということを徹底的に話し合い、結論を導き出せるような学びの場こそ、必要です。僕も、エンパシーの力で社会に貢献できるような人間になりたいです。まずは、身近なことから世の中で起こっている出来事まで、一層アンテナを働かせて日々を過ごすつもりです。

一緒に、エンパシーの輪を広げましょう。