『古事記』、『日本書紀』、『万葉集』と宇陀市 72

エピローグ

『万葉集』は、日本に現存する最古の歌集で、約一四〇〇年～一三〇〇年前の歌、四五一六首が収められ、貴族・歌人の大伴家持（おおとものやかもち）が編纂したという説が有力です。

この『万葉集』の最後には、次のような大伴家持の歌が収められています。

新（あらた）しき 年の始めの
初春の 今日降る雪の いや重け吉事
（いやしけよごと）
（『万葉集』巻二〇・四五一六）

この歌は、天平宝字（てんぴょうほうじ）三年（七五九）の春正月一日、因幡（いなば・現在の鳥取県東部）の国庁で詠んだものです。「**新しい年の始め、正月の今日、めでたく降り積もる雪のように、もっともっと吉事（幸福）が重なれ**」と、新年に降り積もった雪に、めでたい兆しを託しています。この歌は、新年の吉祥歌（めでたい歌）というばかりではなく、『万葉集』結びの歌としても知られ、秀歌のひとつともなっています。万葉集編纂の最大の功労者である家持の歌を特に選んで、最後を飾ることとしたのでしょう。

（斎藤茂吉『万葉秀歌』下巻 岩波書店）

現在、奈良県内各所では、「記紀・万葉プロジェクト」が展開されています。二〇一二年の「『古事記』完成一三〇〇年」から二〇二〇年の「『日本書紀』完成一三〇〇年」というふたつの節目の年をつなぐ九年間にわたるプロジェクトです。現代と古代、古代と未来、そして、一人ひとりが楽しみながら、歴史とのつながりを実感する取り組みです。

宇陀市内にも「記紀・万葉」に関係した多くの歴史的な素材があります。これらが今後も私たちの暮らしのなかで伝えられ、活用されていくことを願いつつ、今回をもって、この連載をひとつの区切りとさせていただきます。

今は弥生、三月。新年ではありませんが、新しい年度がみなさんにとって「いや重け吉事」となりますように。

雪景色

文・柳澤一宏（文化財課）

人権コーナー

アンガーマネジメントについて②

先月号でもお話した「アンガーマネジメント」、今回は「怒らないですむ方法」を中心にお話します。

その方法の一つとして、怒りの内容を記録し、その背景にある自らが考える、「～すべき」【例：時間を守るべき】の詳しい内容を書き出していきます。【約束の15分前に到着】なら「許せる」、【3分前】なら「まあ許せる」、【1分でも遅刻】は「許せない」というように分類すると、自分の隠れた信念や価値観を知ることができます。同じ「べき」でも人によってその解釈は違うので、自分や他人が、これからも納得できる健全な「べき」であるか見直します。柔軟な発想で【2分遅刻】ぐらいなら「まあ許せる」と思える部分をもっと広げられないか、見つめ直すことで、重要でない部分に気づくことができ、怒る必要はなくなり、心の器を大きくできます。

そして、無駄なイライラを避けるには、自分の心の持ち方を変えるもの一つです。例えば「理想を追い求め過ぎない」「普段から笑顔で過ごし、怒りをプラスに変え、奮起する」「異なる考え方を持つ人を認める」などが大切です。

しかし、時には上手に怒ることも必要で、相手を責めるのではなく、自分を主語にして希望を正確に伝えることが大切です。また、過去を持ち出さず、今、起きている事実をもとに、低いトーンでゆっくり話し、相手に伝えるのがいいようです。さらに、本や映画、音楽など多様な文化に触れたり、異なる職業や地域の人と話したりすると、視野が広がり、豊富な語彙で自分の気持ちを表せます。

このように相手の立場に立って考え、相手を傷つけず、自分も傷つけないように心がけると、上手に怒り、感情をコントロールできるようになります。社会全体でそんな人々が増えれば、様々な問題の背景にある怒りの連鎖を断ち切ることにつなげられるのではないでしょうか。

※協力：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会