

「ネット等の批判を見て落ち込んだりしないのですか？」

平成 28 年 11 月 8 日

●シンシン ソウシツさんからの質問

西田さんお久しぶりです。僕はこれが2回目の投稿です。西田さんの批判を時よりネットで見かけます。しかし西田さんはそれで落ち込んだり、へこんだりはされないのですか？精神的にすぐまいってしまう僕からしたら、どうなんだろうと思ってしまう事です。

●西田昌司の答え

ご心配をいただき、誠にありがとうございます。まさに心神喪失状態になると思われるかもしれませんが、私も人間ですから嫌な書き込みを見ると嫌な気分になるのは当然なのですが、実は大して凹んではおりません。

いわゆるヘイトスピーチ解消法に関してもそうですが、私がどれだけ説明をしても理解できない（あるいは、理解しようとしない）人には通じませんし、日本人を相手にしてもこうも日本語の意味が伝わらないのかと思うと凹むというよりも悲しさを感じてしまいます。そういった日本語の理解能力に欠ける人が結構いるということについてはもう諦めるより仕方ありません。但し、中には反省すべき点を指摘されるケースもありますので、そういった点については真摯に受け止めて次に活かしていこうと前向きに捉えています。

皆さんの周りにも言ってもわからない人がいると思いますが、そういった人に心を煩わされてストレスを抱えても何の得にもなりませんから、そのような場合は無視をして忘れる以外にありません。

ストレス解消のためには、時々憂さ晴らしをするのも大切だと思います。私は歩いたり山を登ったりと体を動かすのが好きですし、そうやって頭の中を真っ白にするようにしています。他にも座禅を組むといったことも効果的でしょう。現在 20 代のシンシン ソウシツさんはこれから人生が長いですし、ストレスを貯め込まないよう工夫してめげずに頑張ってください。

反訳：ウッキーさん

Copyright：週刊西田 <http://www.shukannishida.jp>