

「三股プライド」 ～心と形を整える～

令和4年12月9日(金) NO23 文責 ^{きした}木下 ^{ふみあき}文秋

上手に生きていくために

朝のニュースで、高速道路に車を停車させ、後続の車に罵声を浴びせたり、ボンネットを揺らしたりする人の映像が流れていました。いわゆる「あおり運転」です。どうしてこのようなことになるのでしょうか。人間をはじめとする動物は元々「怒りの感情」を持っていて、自分の身を守るために危険を察知したら相手を威嚇^{いかく}したり、攻撃したりする感情を持ち備えているそうです。

しかし、自分にとって不都合なことが起きた時以外にも、特に理由もなく、怒りの感情が表面化することがあります。例えば、生徒の皆さんの中に、相手の言動そのものが気になってイラついている人はいないでしょうか。人の仕草や言い方が気になったり、気に入らなかつたり、私を含め大人にもそういうことはあります。特に「どうしても合わない人・苦手な人」がいませんか？私もこれまで出会った人の中には、そんな人が数名いたように思います。表面上は普通に接しているけど、実はどうしても苦手な人がいてもおかしくはありません。なぜなら、その人の個性や癖、好き嫌いがあなたと違えば、生活の仕方だってそれぞれ違うのは当然のことだからです。そして、自分の思うようにならないのは当たり前のことで、それを受け入れることはとても大事なことです。私は、そんな人と一緒になって不安定な感情になりそうな時、「その場から離れる」ようにしてきました。「逃げる」という表現が適切かもしれません。無理して一緒にいるより、その方がずっといいと思うからです。ただし、絶対に「あなたのことが苦手な嫌いな」とは言いません。生徒の皆さんには、みんなそれぞれ違う個性があることを理解してほしいと思います。一緒にいて何となく合わない人や居心地が悪い人がいるとします。そんな時は、嫌なことは我慢をせず、その場を離れることをお勧めします。それは、生きていくための「テクニック」だと私は思います。感情的になりそうな時は「最初の6秒を我慢する」これがアンガーマネジメントです。怒りのピークは6秒だそうです。ちなみに、私の目指す人間像は「威張らない。怒らない。欲張らない」です。なぜなら、私が尊敬する人たちは、みんなそんな人だったからです。感情的になりそうな時は、私が尊敬する人の顔を思い出して「その人になりきる」ことをしています。多様な価値観や個性があふれる世の中を上手に生きていくために、今でも修業をしています。