

# 「高城プライド」 ～心と形を整える～

令和3年6月11日（金） NO10 文責 木下 文秋

## 上手に生きていくために

最近「あおり運転」のニュースがテレビやネットでよくとりあげられます。過去には高速道路で車を停車させ、運転手の顔面を殴った動画もありました。どうしてこのようなことになるのでしょうか。人間は誰でも「怒りの感情」を持っています。そもそも動物は自分の身を守るために危険を察知したら相手を威嚇したり、攻撃しようとしたりする感情を持ち備えているそうです。自分にとって不都合なことが起きたり、計算どおりに行かなかったりすると、怒りの感情が表面化するのが人間の本来の姿なのかもしれません。生徒の皆さんの中に、相手の言葉や行動が気になってイラついている人がきっといると思います。例えば、あの人の仕草や言い方が気になったり、気に入らなかったり。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」がいませんか？私はこれまで一緒に仕事をしてきた人の中で、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っているはず。不安定な感情になりそうな時、私は「その場から離れる」ようにしてきました。「逃げる」という説明が適切かもしれませんが、無理して一緒にいるより、その方がずっとましです。ただし、絶対に「あなたのことが苦手で嫌い」だとは言いません。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。家族構成や生きてきた環境が違えば、生活の仕方だってそれぞれ違うのは当然のことです。自分の思うようにならないのは当たり前のことで、それを受け入れられない人は、心の成長がない証拠です。一緒にいて面白くない人や、一緒にいて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「怒らない。威張らない。」です。その理由は、私が尊敬する人たちは、みんなそんな人だったからです。だから、感情的になりそうな時は、私が尊敬するその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。多様な個性があふれる世の中を上手に生きていくために、みんな工夫しているんですよ。