

読むだけで、元気になるレポート

パートナー 村松 達夫

皆さん、こんにちは。すっかり夏ですね。私はつい家にこもってしまいがちですが、皆さんは海とかに出かけられるのでしょうか。では今月もご笑読頂ければ幸いです。

【今月の発見】

怒りの2次災害防止法

今回は元気が出るというより、怒りの感情を長く持っていることのリスクが如何に大きいかということと、それを素早く排除するために私が1ヶ月くらい試してみて、非常に上手くいっている手法をご紹介しますと思います。

まずは怒りの感情を持っていることのリスクを具体的にをお話します。

例えばある人（仮にAさんとしましょう）が自分のことを馬鹿にしてきたとすると、普通は誰でもムカッとしますよね。

でもそのときに他の人（仮にBさんとしましょう）が自分に話しかけると、うっかりBさんに乱暴な口を聞いてしまう可能性があります。そうするとBさんは自分に対して良い感情を抱かず、悪くすればBさんも自分を攻撃してくるかもしれません。

そうすると結果としてAさんに馬鹿にされた以上の被害を2次的に受ける可能性があるのです。

私はこのような事実に気づいた時、「これは何とかしないと絶対損だな～」と考えたのです。

そこで思い出したのが、「武士道の智慧」の著者 梅谷先生がある講演でおっしゃっていたお言葉なのです。それは、「人の心は洗面器に水を一杯入れて歩いているようなものだ」です。

つまりちょっとしたことで、揺れてしまいこぼれてしまう、のです。

そこで私は誰かと激論をする時などにはあらかじめ頭の中に水をいっぱい入れた洗面器を思い浮かべ、その揺れ具合を感じながら、相手の言葉によって激しく揺れたら、そっと緩やかに戻すというイメージを取ることにしました。

そうすることで怒りが起こる以前にストップできるようになったのです。また相手は何故そんなことを言うのだろうか？などと相手の立場まで気にかけるゆとりすらできるようになりました。

私はこのイメージを使っているおかげで多くの2次災害を免れております。ですので是非シェアしたいと思いました。