

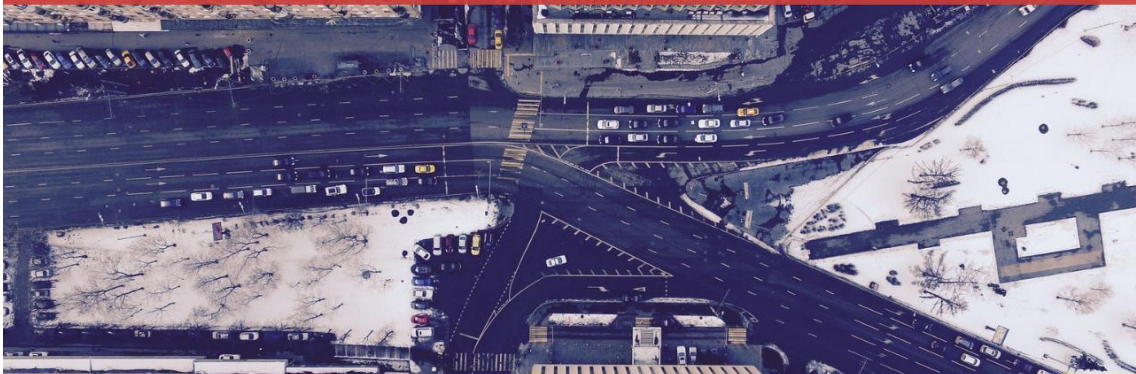
■ 怒り、「かもしれない運転」にならう

「かもしれない生き方」

修正： 2016.02.01

投稿： 2016.02.01

「かもしれない運転」にならう



「かもしれない生き方」

●怒り、「かもしれない運転」になろう「かもしれない生き方」①

肌を突くような寒い日が続いております。

日本人の多くは、この「寒さ」にこそ、
さまざまな思い出が詰まっているのではないのでしょうか？

「受験結果の合否発表」「就職活動」「卒業できるかできないか」「進学・就職」と、
思い返せば、私の人生を左右する季節は、何かと「冬」でした。

//-----

さてさて、本題ですが、

人間関係を考える上で、外せないのが「怒り」です。

「怒り」のせいで、友人関係が気まずくなり、
「怒り」のせいで、親子関係にひびが入り、
「怒り」のせいで、上司部下関係がぎくしゃくします。

家庭内暴力も「怒り」が原因ですし、
国家間のいがみ合いも「怒り」が原因です。

この「怒り」についてですが、
「メラメラと怒りがこみ上げてくる」と表現されるように、
何かと「炎」に例えられます。

水面下で燻った感情が爆発して怒りになり、山火事同様に、
燃え上がった怒りは、たちまち周囲のものを焼き尽くします。

普段なら、理性で「これはさすがに言ってはまずい」と
抑制できていたものも、抑制できなくなり、

「言ってはならない一線」も容易に超えるわけですから、
「怒り」とは、見境なく焼き尽くす炎の様、と言えるでしょう。

脳科学の知見を参考に説明しますと、
脳内の神経伝達物質であるノルアドレナリンが
ある一定量以上分泌され、暴走している状態です。

それは交感神経を刺激し、心拍数を上昇させ、興奮状態に至らしめ、
場合によっては脳の回転数も上げるわけですから、
いつも以上に頭が働き、次から次へと相手を罵倒する言葉が出てくるという
厄介な性質があります。

そうして、今まで年月をかけ作り上げてきた人間関係も
一瞬で燃やし尽くしてしまうわけですから、
怒りは炎であると、重く受け止めなければなりません。

(続)

//=====//

●怒り、「かもしれない運転」になろう「かもしれない生き方」②

人生を振り返ると「あのとき～しておいてよかった！」
もしくは「あのとき～しないでよかった！」
と思い出される局面が、多々あるはずです。

「怒り」についてはどうでしょうか？

「あのとき、怒っておいてよかった」
という経験はございますか？

いや、むしろ、
「あのとき、怒らないでよかった」

と思うことの方が、多くはないでしょうか？

人間、怒っているとき、
後先がどうなるかなど、まったく考えておりません。
ゆえに、怒りは、たいてい、後悔に行き着きます。

「怒りは後悔の種」です。

それに、よく考えてみれば、
怒りの原因というのは、実につまらなく感じるものです。

「殺すつもりはなかったんです。ついカッとなって…」

と供述されることが多々あるように、

「あのときの俺は、何であんなことでキレてしまったんだろうか…」と、
振り返って冷静に分析してみると、

「怒るに値しないところ」で怒ってしまった

ということが思い知らされます。

「怒って得るもの」と「怒って失うもの」とを天秤にかければ、
「決して怒るべきではない」ということがよく分かります。**にも関わらず、**

そのときは、後先を考えられなくなり、怒ってしまうわけですから、
「怒り」については、慎重に向かい合っていかなければなりません。

(続)

//=====//

●怒り、「かもしれない運転」になろう「かもしれない生き方」③

「怒り」によって人間関係がぎくしゃくし、
「怒り」によって自分も周りも不幸になっていきます。

では「いつ」人は怒りを感じるのでしょうか？

- ・自分の思い通りにことが進まなかったとき
- ・自分の財産が奪われたとき
- ・格下と思っていた相手に見下されたとき
- ・自分の意見が踏みにじられたとき
- ・突然やってきた連中に仕事を持っていかれたとき

怒りの原因はいろいろ考えられますが、こうして見てみると、
「怒り」は「想定外」から起こっていると言えそうです。

そして、後から振り返ったとき、
「怒るべきではなかった」と反省し、
「怒ってしまったこと」を後悔するというのが常です。

であれば、怒らないようにするためには、
「もし～なことをされたら…」とあらかじめ「想定しておけばいい」
ということが言えないでしょうか？

自動車教習所では、
「～かもしれない運転を心がけなさい！」
と何度も何度も注意を受けたはずです。

これにならって、「～が起きるかもしれない生き方」
というのを心がけてみてはどうでしょうか？

- ・子供は、そこに置いてあるお茶をこぼすかもしれない
- ・目の前の人物に、自分の意見を否定されるかもしれない
- ・恋人に見捨てられるかもしれない
- ・鞆の中に入れたままだと、財布は盗られるかもしれない

と、あらかじめ最悪の事態を「想定」しておき、
「それに対してどう対応するのか」を、

少なからず考えておけば、心にゆとりも生まれ、
「見境なく怒鳴り散らして後悔する」という事態も避けられるはずです。

自動車を運転するにあたって、交通事故を起こさないように
「～かもしれない運転」を心がけておられることでしょう。同様に人生でも、
「キレル」という事故をなるべく起こさないようにするために、普段から
「～かもしれない生き方」を心がけるというのはいかがでしょうか？

(続)

//=====//

●怒り、「かもしれない運転」になろう「かもしれない生き方」④

自動車運転では、交通事故を起こさないために
「～かもしれない運転」を心がけていることでしょう。それにならい、

人生における「キレル」という事故をなるべく起こさないために、
「～かもしれない生き方」を心がけるというのはいかがでしょうか？

という内容で、前回、お話しました。

それでも、キレそうになったときは、
「一旦その場を離れる」が定石とされています。調べてみると、

- ・ 相手を無視して他のことを考える
- ・ とにかく 10 秒数える
- ・ イライラを我慢した自分へのご褒美を考える

と、怒りに対する対処法がいろいろと出てきました。

過去に友人を失った経験から、

「短気な自分を変えたい…」と考えている人もおられますが、

そもそも「怒り」というのは「喜怒哀楽」の一つで、

怒ることは、人間のごくごく自然な感情の表れです。ので、

「怒らないように努力する」というのは、

そもそも無理な目標ではないでしょうか？

「短気は損気」と言うように、「怒り」は「悪」と捉えられがちですが、

無理に怒りを抑えたり、怒らないように心無く努力をするというのは、

方針を誤っているように感じられますが…。

そうではなく、「～かもしれない運転」するように、

先々のことを徹底して想定するといった**知的努力**により、

「怒りを回避しつつ、怒ることも視野に入れ、心にゆとりを作る」

という方向性で努力することが望ましいのではないのでしょうか？

(完)

//=====//

Web サイト：

心を力学する ―原理・原則に基づく生き方を考える―

著者：

時無 和考(Tokinashi Kazutaka)