



独り言 Column(コラム) hide

From:hideyuki-sakashita Episode:3

今、市従労は『メンタル』について重要課題として、取り組みを強化しています。
そんな中、先日“TSUTAYA”である一冊の本に出会い、私は「あー納得。分かるわー」と思いましたので、一部分を切り取ってご紹介したいと思います。

今回(第3談)の 題目 は、

『怒りっぽい人が人生で大損する!! 怒るとエネルギー使うし、かわいそうに見える!!』

☆ 怒りを抱えて過ごすのはしんどい!!

「腹が立って、相手の意見に従えない」「イライラして、なにも手につかない」。
ネガティブな感情に振り回されることは、だれでもあるものかと思います。
しかし、人生がうまくいくか、いかないかは「感情次第」といっても、過言ではありません。
人生をうまく進めていく人の共通点は、こうした自分の感情と現実との折り合いをつけるのが、うまいこと。
本気で「自分の目標を叶えたい」「いい人生を送りたい」と考えたときに、自分のネガティブな感情を整理していくことは、どうしても不可欠なのです。

どんな仕事のスキルや成功哲学を学ぶより、自分の感情との付き合い方は、人生において重要なスキルといっていいいでしょう。

☆ では、どうすれば感情の整理ができるのか?

まず「怒り」についてお話ししたいのは、世間では怒っている人が、なぜか増えていると思えてならないからです。怒りっぽい人は、人生で大損をしています。

たとえば、上司に侮辱的な言葉を浴びせられ、激しく腹が立ったとしましょう。
上司の顔を見るのも嫌になります。会社にいる間ムカムカして、家に帰ってやけ食いをしているうちに、「そういえば、上司はこの前も……」と別の怒りを反すう^{*}して、さらに怒りが増してくる……。こんな怒りを抱えて過ごすのは、さぞかし、しんどいことでしょう。※ 反すう：(繰り返し考え、感じ取る)

でも、こうなる途中で、ぜひとも気づいてほしい。

腹を立てたとしても、一銭の得にもならないということに。

これは、自分の問題ではなく、相手の問題なのです。

重要 Point 独り言 Column(コラム) hide ~Episode:3『怒りっぽい人』必見です!!

これ以上、相手のために時間を使うのは、やめにしましょう。

怒っている暇があるなら、もっと面白いテレビ番組でも見て過ごすか、気の合う友だちと恋の話でもして、楽しく笑って過ごすほうが、ず〜っとマシ!!であります。



1分1秒でも、相手のことを考えずに過ごしたほうがいいと思いませんか?
私たちは、できるだけ、いい気分で過ごし、幸せな時間を持ちたいと思っているはずではありませんか?

怒っている間は、幸せを感じる力を失っています。限りある時間を大切にしたいと思うなら、無意味な怒りの感情を追い出す必要があるのです。

怒りを反すうしそうなときは、「怒ったら負け」とつぶやきましょう。

☆ 怒ることはエネルギーの無駄!!

怒ると損をする1番目の理由は、単純に「時間の無駄」だから。

怒ることで時間を浪費し、自分で自分を苦しめているのですから。

そして、2番目の理由は「エネルギーの無駄」だからです。

負の感情は整理できないと、マイナスの方向にエネルギーが使われるのです。
怒るとエネルギーを消耗するのは、だれもが実感することではないでしょうか。
「カーッと」怒って反論するとヘトヘトになるし、「ぐっと」我慢しても、言いようのない疲労感に襲われます。

怒りの感情が整理できないままだと、エネルギーの消耗が続いてしまうのです。

「怒り」というマイナスの感情は、“壊す”エネルギーだといわれます。

世の中が、すべて自分の思いどおりになれば「怒る」こともないのですが、どうにもならないことが多いので、「怒り」になります。

怒りが爆発して、このエネルギーが人に向けられると、相手を傷つけたり、害したりすることになります。
世の中の事件は、ほとんど怒りが原因。戦争まで起こしてしまうから、怒りとは本当に恐ろしいものです。

さらに悪いことに、怒りのエネルギーは、自分までも、むしばんでしまいます。

手に負えない怒りを抱えてしまうと、精神と体を壊すことがあります。いつもイライラしたり、落ち込んだり、やる気をなくしたりするだけでなく、ひどいときは、不眠やうつ、胃潰瘍、高血圧などの病気になることもあります。

☆ 怒りは『借金』みたいなもの!!

「はらわたが煮え返る」と言いますが、激怒すると、内臓への影響もあるとか。生きる力さえ奪うこともあるのですから、ああー、怒りって怖〜い……。

反対に、「喜び」というプラスの感情は、“作る”エネルギーといわれます。現実を肯定し、愛情を感じながら、いろいろなものを作っていきます。

家族、仕事、恋愛、人間関係、遊び、学び、生活……すべてにおいて、喜びがあるからやっていける。
多くの障害や苦勞があっても、喜びが点在しているから、乗り越え、作り上げていけるのです。

“作る”と“壊す”はセットになっていて、喜びで作られたものを、怒りは次々にぶち壊していきます。

建設的に、何かを創造したり、育んでいったりする努力を、怒りは台無しにしてしまいます。

☆ 怒りのせいで「大切なもの」を失くすことも!!

怒りとは、「～すべき」という理想と、目の前の現実ギャップが生じたときに生まれるもの。
家族を大切に思っているのに、つい怒って自己嫌悪になってしまう、せっかく努力して手に入れた仕事なのに会社の理不尽さが我慢できずに辞めてしまう、周りから慕われていたのにキレて信頼をなくしてしまうなど、自制心が働かないために、大切なものをなくすことがあります。

怒って得することは、ほとんど・・・ まあー ありません!!

唯一、得になるケースは、怒りが現状を変えたり、成長したりするエネルギーに換えられたときでしょう。

お金でいうと、喜びは“貯金”で、怒りは“借金”のようなものでしょうか。
長きにわたって仕事や人間関係がうまくいっている人は、自ら多くの喜びを生み出しています。
できるだけ怒りを生じさせず、怒りがわいても早めに片づける習慣を持っています。

あなたは、自分の人生で、貯金と借金、どちらを選択したいと思いますか？

私たちの大切な人生を、喜びで作り上げていくと、決断しようではありませんか!!

☆ 怒っていると判断力が鈍る!!

怒りというのは興奮して表に出すと、さらに増してくるという特徴があります。
冷静になると、「あんなこと、言わなきゃ～よかった!!」などと大きく後悔。
どうして、こんなに感情的になってしまうのか……。

怒りの正体は、自分を守ろうとする「防衛本能」だといわれます。

私たちは、自分が損害を被る感じたとき、一気に戦闘モードになって、敵対する相手を攻撃しようとしてしまうのです。

感情的になっているときは、自分を守りたい一心で、ほかのことが見えなくなります。

だから感情に任せて発言したり、行動したりしないのが賢明な選択。
とくに、大事な決断や相手を陥れるようなコメントは避けたほうがいいでしょう。
感情的に言っても説得力がないし、自分で自分の首を絞めることになりかねません。

それに、自分を守るための怒りであっても、人を攻撃することで、さらに敵をつくることになってしまう。
ここは、ぐっところえたほうが得策です。深呼吸ですよ、深呼吸!!
心が乱れているときは、何もしないで、やりすごせばいいのです。落ち着くのを待って、どうしたらいいか考えましょう。必ず、もっといい作戦が見つかるはずですよ。

自分の正当性を主張するより、ストレスを最小限にして、うまくものごとを進めるほうが先決。
次の展開は、あなたが予想できないほど、ベストなものになりますから。

☆ 怒るよりも『相手の話』を聞いてみる!!

誰だって、自分のことをわかってほしいと思っています。

でも、自分のことばかり主張している人は『嫌い』。
怒って、自分のことを否定する人は、『大嫌い』。
反対に、自分の話を聞いてくれる人は『大好き』。

自分のことをわかってくれる人のことは、だれもが認めようと思うもの。
そんな人の話は聞こうという態勢になり、相互理解が生まれます。

当たり前なのに、なかなかわかっていないことですが、
どちらかが一方的に理解してくれるという「アンバランス」な人間関係は、成り立たないのです。
本気で「自分の気持ちを伝えたい」・「わかり合いたい」と思うなら、

まずは冷静に相手の話をよく聞いて、相手の立場から、考えてみること。

そのほうが、相手が納得する言い方もわかり、話もしやすくなります。怒っているときは、相手を理解しようという気持ちが、完全に失われています。
不思議なもので、相手の話を聞こうとすれば、怒りは静まり、相手に対する愛情もわいてくるもの。
悪いようにはならないので、「お先にどうぞ」と、話を譲ってみてはいかがでしょうか？

「それはちがうでしょう」と反論したくても、「ふーん。そう考えるのね!!」と相手に寄り添って、最後まで聞く。ただし、相手の考えと自分の考えは切り離して。自分の言い分を「私の考えを伝えるね」と切り出すのは、それからでも遅くないはずです。

☆ 怒りっぽい人はかわいそうに見える!!

自分を認めてほしいという甘えや、なめられたくないという威嚇で、怒りっぽくなっている人がいます。いつも不機嫌な態度で、年下や仕事ができない人に対して、「そんなこともできないの?」と遠慮なく怒りを爆発。
でも、感情をむき出しにすることは恥ずかしいことです。

自分の弱さを暴露しているようなもの。

田村耕太郎

自分の怒りを周囲に訴えている人は、「それはそうね!!」と共感してもらえることを望んでいたりしますが、だれかが「あなたも悪いわよ!!」などと言おうものなら、険悪なムードになります。

人を“否定”しても、自分が“否定”されることは嫌なのです!!

他人のことはシビアに見えて、自分のことは見えにくいもの。
人前で怒りが噴き出しまいそうなときは、「怒っている自分はどう見えているのか」と、ひとごとのように自分を見るクセをつけてはいかがでしょうか？

われに返って、怒りがサーッと引いていきますから。
なんせ、怒るのは時間の無駄 昔から言うでしょう……「笑う門には福来る!!」と。
笑っていればいいんですよ。
最後になりますが、元参議院議員の田村耕太郎さん著書の「アタマに来てアホとは戦うな!!」結構、人生が変わります。私の考え方も変わりましたので、皆さんも是非“参考に”。 END

