

# 人生は思いどおりにならなくて 当然。怒らない選択肢が あることに気づこう

リーダーズ・アカデミー代表 嶋津良智

## 以前は部下に対して ガンガン怒っていた

僕は若いころ、部下に恐怖を与え脅迫し、ドツいてガンバラせるということをしていました。そのためほんとうに怒っているときもあつたし、演出で怒つてるときもありました。当時は、朝の通勤電車の中で、事務所で怒るために必死にテンションを上げたりしたものです。

しかしあるとき、ガンガンやっているマネージャーも、穏やかにやっっているマネージャーも、成果が変わらないことに気づきました。そのころの僕は、成果を出すために怒っていたのに、いつの間にか怒ることが目的になっていったのです。それから僕は、ビジネス戦略を考えるように

なり、怒るのをやめました。それで成功の波に乗れたと思っています。

人に道を聞くと、感じのいい青年と強面の怖そうな人と、どっちに聞きますか？ 「笑う門には福来る」って、ほんとうに名文句だと思えます。いつも笑顔でいれば、人も情報も集まってくるし、人がよくしてくれ集まってくる。怒ってイライラしているより、笑顔でいるほうが、圧倒的にいい思いができるわけです。

こうした話をするとき、よく「怒りたいときに怒らないとストレスがたまりませんか？」と聞かれるのですが、それは違うと思います。ストレスは、怒らないことによってたまるのではなく、伝えるべきことを伝えないからたまります。

例えば、「この野郎」とか言っただけで、ワーツと怒鳴るのは怒りです。でも、そういうときは私は「今、あなたがこうしたことは不愉快でした」と言っただけで自分の気持ちを伝えます。だから、ストレスはたまりません。このとき、相手に好かれたという気持ちも捨てます。でも、正しいことを

を言えばわかってくれ  
ると、相手を信頼して  
います。

もう一つ大事なことは、  
相手に決定権があるこ

とを理解しておくこと。「こんなことを言ったら、こんなふうに使われるんじゃないか」といった自分の思い込みで判断しないことです。そもそも、こちらの言葉に対して怒るか怒らないかの決定権も相手を持つていられるんです。

でも、普通だったら怒るはずのないところで相手が怒っていたら、なぜ怒っているのか聞いて、誤解があれば解く必要があります。これは、放っておいてはダメです。

## 電車が遅れ会社に遅刻。 その責任は自分にある

では、どうしたら怒るのをやめられるかという話ですが、僕の原点は自己責任という考え方でした。要するに、すべての出来事を自分の責任だと考える。よく例として話すのは、電車が遅れて会社に遅刻した場合、誰に責任があるのかということ。会社に遅れた原因は電車の故障です。でも、私はいつも乗る電車が遅れないと勝手に決めていた自分に責任があると考えます。

他人の責任にするのは楽です。でも、すべて自分の責任なんだと思うと「じゃあ、どうしようか」という発想につながります。そもそも、怒るか怒らないかも自分で決めている



しまづ よしのり 大学卒業後、ITベンチャー企業に入社。24歳で最年少営業部長に就任し、担当部門の成績を全国一に押し上げる。その後独立・起業、新会社設立を経て、次世代のリーダーを養成する教育機関・株式会社リーダーズ・アカデミーを設立。独自プログラム「上司学」による講演・コンサルティングを行う。自身の体験を元に書いた「怒らない技術」(フォレスト新書・下写真)は33万部を超え、2010年の大ベストセラーに。  
■リーダーズ・アカデミーホームページ <http://www.leaders.ac/> ■公式ブログ [http://blog.livedoor.jp/y\\_shimazu/](http://blog.livedoor.jp/y_shimazu/)





こと。腹が立っても、怒らないという選択肢は選べるんです。怒ると結局、気分が悪いのは自分ですから。

そうはいつでも怒ってしまうという人は、やはりトレーニングが必要でしょう。怒らないと、どんなにいいことがあるか、逆に怒るとどんなことが起きるか、一つひとつ考えていくと、ずいぶん変わると思います。

なにか目的があつて、怒らなくてはいけなときは怒ってもいいと思います。でも逆に、得たいものを得るために怒らないという選択肢もあることに気づいてほしい。怒ることは手段で、目的ではないのですから。それと、僕はよく「どうにもならないことは口にするな」と言っています。例えば夏に外へ出て「暑い」と言ってもどうにもなりません。同

じように、怒ったところで、どうにもならないことがあります。そんなことにエネルギーを消費するのはもったいないと思いませんか？

ちなみに、僕は、家庭では職場以上に怒らないですね。仕事は、どうしても成果や利害が伴います。会社をまとめていくことを考えると家庭は楽なものです。家族は、僕が怒ったところを見たことがないのでないでしょうか。

もちろん、夫婦ゲンカはします。といっても、怒るというより議論する感じなのですが、ケンカになりやすいのは、お互いにお酒を飲んでいるときだと気がつきました。だから、お酒を飲んでいるとき妻がからんできたなら「約束したよね、その話は明日、お酒を飲んでいないときにしよ

う」と言つて終わりにします。今では彼女も「あ、いけない」という感じで、すぐに悟つてくれます。

家庭の円満は、絶対に旦那さんしただだと思いません。旦那さんがどうあるかで、家庭はほんとうに変わります。例えば、旦那さんが「私の妻は自分の両親を大事にしてくれない」と怒るなら、果たして自分のほうは妻と、妻の両親を大事にしているかどうかを考えてみてください。

仕事であれ家庭であれ、人は、そもそも自分の思ったとおりに動いてくれないし、人生は思いどおりに行かないことの連続です。思いどおりに行かないのがあたりまえなんだと思えば、いちいちイライラしないし、目の前のことを素直に解決していける。僕はそう思っています。



嶋津流

## 怒りへの処方箋

- とにかく、怒らないと決める。怒らないことに、どれだけメリットがあるかを認識することです。
- ポジティブに考えるクセをつけると怒りをコントロールできるようになります。例えば、意に添わないことがあったときに「これはちょうどいい」「○○するチャンスだ」と声に出して言います。すると、自分の頭が自然にちょうどいい理由を探し始めるのです。
- それでも怒りが収まらないときは、グッと飲み込みます。
- 怒りの原因は「準備」で消します。私は仕事であれ家庭であれ、念入りな準備を怠りません。それが、怒りやイライラが生じるのを防いでくれるからです。