

イライラ・クヨクヨ しない技術

ベストセラー『怒らない技術』の著者が伝授！
人とのコミュニケーションを劇的に変える
3つの「捨てる」べきこととは？

嶋津良智

しまづ よしのリネ大学卒業後、IT系ベンチャー企業に入社。同期100名の中でトップセールスマンとして活躍。28歳で新会社を設立し、52億円の会社に育てる。著書『怒らない技術』（フォレスト出版）は、発売後半年で50万部のベストセラー。

叶うことなら、イライラ・クヨクヨすることなく、心穏やかに日々を送りたい――。

これは多くの人が望んでいる生き方だと思えます。なのに、なぜ人は、望みとは裏腹に、思うようにならない現実でイライラし、うまくいかない人間関係にクヨクヨし、心を乱してしまうのでしょうか？

実は私も、以前はイライラの常習者でした。職場では、怒りで部下たちを動かしていた時もあります。

でも、これからご説明する「三つの『捨てる』」を心がけることで、会社経営も、自分の心もうまくコントロールすることができるようになったのです。

早速、その方法についてご紹介しましょう。

①「人に好かれない」を捨てる

「人に好かれない」という気持ちは誰もが

持っているものです。特に共感・協調を大事にする女性は、この志向が強いでしょう。それ自体、もちろん悪いことではありません。でも、この気持ちが強すぎると、「こう言ったら、相手を傷つけるんじゃないか」「相手に嫌われちゃうんじゃないか」「相手が怒っちゃうんじゃないか」と考え、自分の言いたいことを相手にしつかり伝えられなくなってしまう。そしてこれが続いていると、自分の気持ちを抑え続けることになり、ストレスもたまる一方に……。

思い当たった、あなた。今日から、「自分の考えや思いを誠実に相手に伝えること」を始めてみませんか？ 相手と正対して向き合うことから逃げださず、「伝えたいこと」を直球でぶつけてみるのです。

ただ、このときに注意したいのが、そこに「怒りの感情」をのせないこと。怒りを加え

原因があるように思ってしまうものです。「私はそんなことはない」と思う人も、例えばこんなことがあったらどうですか？

あなたは毎朝7時に起き、8時に家を出て8時半の電車に乗り、9時に出勤する生活を



てしまうと、自分もイライラして嫌な思いをしますし、相手も嫌な思いをします。これではあまり意味がない。伝えることの目的は、「怒りの感情を相手にぶつけ、相手を従わせる」ことではなく、相互理解を図り、ともに目的を明確にしていくことにあるのですから。例えば、「あなたがした言動で、私はとても悲しい気持ちになりました」とはっきり伝えてみる。また、一方的に伝えるのではなく、相手の考えを聞き、話し合います。

こうすることで、相互の信頼は深まり、私の経験上、嫌われるどころか逆に人に好かれるようになるものです。

② 他人のせいにする気持ちを捨てる

「上司の頭が固いから」「彼が私の言うとおりにしてくれないから」……。思い通りにいかないことがあると、人は、すぐにまわりに

つけていました。でも、ある日、乗った電車が車両故障で遅れてしまい、会社に到着したのは朝10時。朝のミーティングにも遅刻してしまいました。さて、この遅刻の責任はどこにあるのでしょうか？

もちろん、その電車が遅れた原因は車両故障にあります。でも、ミーティングに間に合わなかった責任はどこにあるかというと、それは「あなた自身」にあります。いつも乗る電車が遅れないと勝手に決めつけていたのは、あなたなのですから。

このように、一見他人のせいだと思えることでも、見方を変えてみると、ほとんどの原因に自分が関与していることがわかります。

あなたが会社勤めしているなら、「会社のことがおかしい。会社のここが変だ」と思うことも多いでしょう。すべての責任が会社にあるように思える。でも、そもそもその会社

に入ると決めたのは誰なのでしょう？ そう、それは「あなた自身」に他なりません。まわりのせいにして思考停止していたら、いつまで経っても事態の改善は図れません。あなたのイライラも継続することになります。しかし、「私にも責任がある」と捉えれば、「では、どうしたらいいのか」という発想に立つことができるようになります。

こうなると初めて、物事を前向きに解決していこう、という方向にもつながっていくのです。

③ 勝手な思い込みを捨てる

先日、ある女性から「職場の親しかった女友達が、最近よそよそしい感じがする」という相談を受けました。聞いていると、「彼女はこう思っているんじゃないか」「あのことが気に障ったんじゃないか」とあれこれ推測

近、その人がよそよそしい」と感じていたことがわかりました。

何かの拍子で互いに誤解が生じ、コミュニケーション不足になってしまっていたんです。この二人はそれから、何かあれば互いに話しあうようになり、さらに仲良くなったようです。

私たちはよくこの「勝手な思い込み」に陥りがちです。でも、「怒る・怒らない」「傷つく・傷つかない」は、相手が決めることで、あなたが決めることではありません。相手の感情に関して、まるで「自分に決定権がある」かのような勘違いをなくすことで、きつと人間関係はもっとラクになります。

*

ぜひ今日からこの三つを実践し、イライラ・クヨクヨのない、明るく前向きな人生を送ってください。

元気をなくしたときの特效薬

1 自分の喜ばせ方を知っておく

過去に経験したことで、「自分がハッピーで気持ちよかった出来事」を書き出してみましょう。落ち込んだら、同じ環境に身を置くと、きつと心の中のわだかまりも消えていくはずですよ。

2 自分を元気にしてくれる相手を見つけておく

年に1回は会える、同性として魅力ある人を見つけておきましょう。また、愚痴もこぼせ、なんでも話せる人が一人いればいいですね。

が続きます。

私はこうアドバイスしてみました。「それは全部あなたの妄想かもしれないよ。どう思っているかなんて相手しか知らないこと。あれこれ妄想したって結果が出るわけじゃない。そんなことで悶々としているんだったら、『最近よそよそしい感じがするけど、何かあったの?』と直接訊いてみたら」。

彼女はそれから友人に勇気を出して訊いてみたそうです。すると、逆に相手は相手です。

