シリーズ累計70万部

「怒らない技術」著者 嶋津氏に聞きました

家で会社で どいつもこいつも… 怒るでしかし イライラ親父 やめるコツ

気持ちは分かりますが 考え方変えてみませんか?

しまづ・よしのり(顔写真)　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抜てきされ、就任3か月で担当部門の成績が全国ナンバーワンになる。28歳で独立、起業。2005年、教育機関、㈱リーダーズアカデミーを設立。現在は業績向上に寄与する独自プログラム「上司学」が好評を博し、講演、企業研修、コンサルティングを行っている。「怒らない技術2」は発売1週間で10万部を突破した。HP=【http://www.leaders.ac】。

家でも会社でも、電車の中でもテレビを見ても、なんだか最近、イライラする。年を取れば取るほど怒りっぽくなってきた気もする。なぜか、部下やカミさんもイライラしている。どうしたらいいんだろう、ってことでゲストをお招きしました。シリーズ累計70万部のベストセラー「怒らない技術」(フォレスト出版)シリーズの著者・嶋津良智氏に〝イライラしたオジサン〟にならないためのコツを聞いてみたぞ。

まずは「捨てることを覚えましょう」ってどないやっちゅうねん!!

――イライラをどうにかしたいんですが

嶋津　それには大前提があります。怒りというのは自分が作り上げた感情なんです。相手の態度や言葉や行動、目の前の出来事を自分がどうやって受け止めたか。「怒る」っていう選択肢の裏側には「怒らない」という選択肢があるんです。

――そうはいっても怒らない方法なんてありますか?

嶋津　まず、気にしないこと。年を取ってくると人間関係がどんどん複雑化してきます。すべて真に受けると身が持たないし、怒りやすくなる。そのためにも「捨てる」ことを覚えるといいかもしれませんね。人間関係とか感情って、知らないうちに抱え込んでしまう。でも、過ぎ去ってしまえばどうってことなかったりしません?

――捨てるものと捨てないものはどうやって区別するのか

嶋津　ドラッカーじゃないですが、それをやめたとしたら何が起こるのかを考えて、何も起きないんだったら大事だと思っていても勇気を持って捨てるんです。

――将来的なことを考えて判断する、と

嶋津　怒るかどうかだって同じですよ。将来の目的にフォーカスすれば、怒るべきか判断できるはずなんです。例えば朝、満員電車に乗ったら誰かと「押した」「押さない」といった状況になったとします。そんなとき、電車に乗った本来の目的を考えてみる。

――定刻通り会社に着くのが目的ですね

嶋津　だったら、押されたかどうかは関係ないんですよ。目的を見失わなければ、ちょっと腹は立つけど、次の駅で降りて車両を替えればいいじゃないですか。

――ほかに中高年がイライラしないコツってありますか?

嶋津　枠組みを設けないことですね。自分が「○○すべきだ」「○○に違いない」と思っていることをいくつか挙げてみてください。それが自分で作った枠組み、決め付けです。でも、それが必ずしも他人に当てはまるとは限らない。例えば、乗り物に乗るときは並ぶべきだと思っていても、外国に行ったら誰も並ばない(笑い)。

――枠組みがあるからイライラする、と

嶋津　寝えを受け入れて、しっかりと対処するのも大切ではないでしょうか。私もそうでしたが、年を取ると体力が衰えてきます。そんなとき、何かを変えないとうまくいかなくなり、イライラの原因になります。考え方としては2つ。寝えてきたから求める成果を下げるのか、求める成果を変えずに寝えを補うために手法を変えるか。僕は後者。お酒が次の日に響くようになったので、大切な仕事の前日は飲みにいかないようにしました。

そして必要か必要じゃないか。僕は必要だったので、できる人に助けてもらった。できないことを隠して無理するよりもイライラしないですよ。

――「会社でも家庭でも誰も俺を褒めてくれない。それがイライラの原因だ」という中高年男性も少なくありません

嶋津　これも同じです。自らの状況を受け入れて解決策を探す…。スナックに行くのはどうでしょう(笑い)。褒めてくれる場所を見つけるんです。キャバクラだと値が張ったり、女の子がわざとらしいこともあるので、やっぱりスナックでしょう。40代後半の僕の知り合いは、年配客が多いスナックに時々顔を出すそうです。そこで、「若いね~」と褒められることで気持ち良くなっているとか(笑い)。

――頑張っても給料が上がらず、小遣いを減らされるのもイライラします

嶋津　給料や小遣いが上がらないからと文句を言って上がるなら怒ってもいいと思います。でも、そうじゃないなら、ある中で楽しくやった方がいいですよね。コツじゃないですが、ありのままを情報発信してみるのも大事なんじゃないでしょうか。お金がないことを「恥ずかしいから言わない」っていう人がいるけど、逆だと思う。「ない」って言うことによって、ためるための情報が入ってきたりだとか、余計な飲み会にも誘われなくなる。結構楽ですよ。

明日はパチンコ「クルゼ野田の赤門式解析」です