

## 怒りをコントロールして もっと幸せに生きる

### 『怒らない技術2』

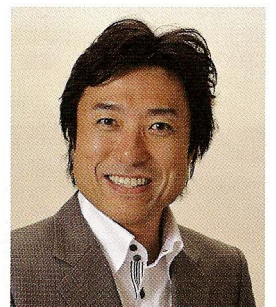
嶋津良智 著  
フォレスト出版(フォレスト2545新書) 945円(税込)

著者インタビュー

## 嶋津良智

すぐにカッとなる。イライラする。自分が怒りっぽいと自覚している人、そして、それをやめたいと切実に思っている人が、いまの日本にはかなり多くいるようだ。帯に書かれた「今日から、イライラ禁止!」の文字が目を引く、二〇一〇年に発売された『怒らない技術』は、六十万部を突破する大ベストセラーになった。本書はその第二弾。より実践的な内容で、巻末にはトレーニング編として、イライラ体質を改善するための二週間プログラムも収録されている。

現在は、シンガポールに拠点を置いて活躍中の嶋津氏。帰国のタ



しまづ・よしのり●ITベンチャー企業でトップの営業成績を上げ、28歳で独立・起業。実質5年で株式上場を果たす。独自のリーダー教育を提唱し、講演・企業研修・コンサルティングに活躍。『だから、部下がついてこない!』(日本実業出版社)ほか、著書多数。

イミシングに合わせてお話を伺う機会を得た。かつて始終イライラし、怒りによって部下をマネジメントしていたと本書でも述懐するが、そんな姿などとても想像できない非常に穏やかな印象。

「感情は基本的にはコントロール可能なもの。怒りって、あたかも相手が自分に与えたように感じますが、実は自分自身がどう受け取ったかなんですよね。ある意味、自分で怒ることを選択している。相手ではなく、自分の問題なんです。そこをわかってほしい」

例えば、カチンときたときに、すぐには発言せず、頭の中で三つ



『100歳の流儀』

新藤兼人 著  
PHP研究所 1,470円(税込)

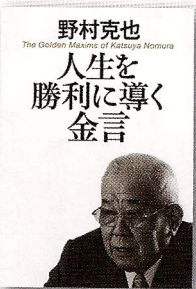
今年100歳を迎え、5月に亡くなるまで映画を撮り続けた著者が遺した、人生を生きぬく言葉。仕事や夢、女性などをテーマに、過去の著書や語りを集約。何事にも挑戦し続ける姿は、全ての人に勇気を与える。



『家族を依存症から救う本』

加藤 力 著  
河出書房新社 1,575円(税込)

もし大切な人が、薬物・アルコール依存症だったら……。誰にでも起こり得る依存症についての理解を深め、家族が直面する問題の対処法を、臨床心理士の著者がわかりやすく解説。回復への第一歩を後押しする。



『人生を勝利に導く金言』

野村克也 著  
致知出版社 1,500円(税込)

60年にわたってプロ野球界に君臨した知将、野村元監督の名言集。「欲から入って欲から離れる」や「鈍感は二流の思想」など、仕事力・人間力を高める「生きた言葉」が満載。数々の試練を乗り越えた氏ならではの言葉が心に染みる。



『終活ファッションショー』

安田依央 著  
集英社 1,470円(税込)

自分らしい最期を迎える準備をする「終活」。一人の司法書士が、老人たちの遺言相談にのるうちに、自分が着たい死装束を発表する「終活ファッションショー」を思いつく。個性豊かな衣装から人生を振り返る、心温まる物語。

数える。それだけで、意外にも少しコントロールできるのだとか。「僕が怒らなくなったきっかけは、非常にシンプル。怒らないって決めた。それだけなんです。それ以来、このイライラむかつきを、怒らずにどう相手に伝えたらいいのかということ、ものすごい工夫が生まれましたよ。怒りで相手を支配しようとするのは、瞬間的には簡単。逆に、論したり説得したりで、自分の思いや考えを受け入れさせるのは大変です。そうい

う意味では、自分に甘い人間が怒るんじゃないか、と僕は思うな」怒りをコントロールする術を得たことで、大きな変化が訪れる。「それまでは、すべて軸が自分にあつた気がするんです。それが、怒らずして伝えるべきを伝え、動いてもらうには何ができるかって考え始めると、相手をすごくよく見るようになるし、理解しようと思おうようになる。軸が、相手に移ったという感覚がありますね」もちろん、怒りの感情を持つこ

とはあるし、それ自体が悪いわけではない。要はその表現の仕方。「怒らない技術の本質は、要するに問題解決に集中するということ。自分の怒りの元になっているものを解決していきましよう、というのが、この本で僕が伝えたい基本的なメッセージなんです」怒りは第二の感情で、その背景には、必ず第一の感情があるという。例えば相手が家族なら、それは、心配だったり期待だったり、愛情そのものかもしれない。

「第一感情を素直に言葉にすればいい。日本人のコミュニケーションは、わかってあえることが前提になつていくけど、ちゃんと関わなきゃ伝わらないんです。自分の心に素直に生きるほうが、絶対にラクだし、幸せだと思います？」怒りの原因を探り、その芽を摘み取り、怒らない体質に変えていく。そのスキルがぎゅー詰まった本書。人生が劇的に変わる、その転機になるかもしれない一冊だ。(取材・文 相田玲子)