

『一心千里』

永田 隆一

走って見れば、
見えてくる

見えてくる



第61回

「頑張れ」という言葉。

筆者は20年前にこの言葉を封印しましたが、最近この封印を解きました。

福岡県育ちの妻が29歳の時、母親の病気が重くなり、東京から5歳と2歳の娘を連れて帰省。看病が2カ月、お葬式まで続きました。東京へ戻った妻は自律神経失調症で体調を崩しました。筆者は20冊くらい本を読みました。そして、どの本にも書いていたことが、

「何とかしよう」と本人が「一番頑張っています。決して頑張れという言葉をかけてはいけません」。

また当時、外資系企業というストレスある会社にいた筆者の部下の1人がやはり自律神経失調症、さらにB型肝炎陽性キャリア。丁寧に仕事をこなせる、お客様に評判の良い優秀な男でした。

筆者は医者友人に相談して、B型肝炎のワクチン注射を6カ月で3回受け、抗体を作りました。医者や看護婦は全員受けているワクチンです。抗体を持った私は、この部下と2人で鍋をつつきました。以前は決して、私がお食事を待つのを待たず、しか箸をつけなかったの

です。この時の部下の良い顔を忘れません。この部下にも「頑張れ」という言葉を使いませんでした。しばらくすると、家庭でも職場でも使わなくなった自分に気づきました。そして「頑張れ」を封印したのです。

態を言います。米コロンビア大学のシーナ・アイエンガーという教授がいます。美人でもとてもチャーミングな女性です。盲目をまったく感じません。たまたまNHKで公開授業の放送を観た筆者は、瞬時にファンになりました。年収の高い仕事、お金

感で感じる幸せ感、快樂というものは、心理学で「快樂順応」という言葉で説明します。快樂とはとても利他的なもの

く、感情の判断を大切にしないでなりません。この2つのバランスを取るのが難しいのよね。

《快樂順応》

感情で感じる幸せ感、快樂というものは、心理学で「快樂順応」という言葉で説明します。快樂とはとても利他的なもの

ん。しかも、理性的に行動していなければ、仕事も家庭も満足いくものではない可能性が高いかもしれせん。

《幸せのハードル》

仏教では「足をを知る」という言葉で、高望みをせず、すでに持っているもので満足することで心の平安を得られると説きます。幸せの判断基準を下げることで、幸せを実感できることは間違いありません。

仕合せと幸せを考える 頑張れ、がんばれ

「仕合せと幸せ」仕合せとは良い人の巡り合わせを言います。幸せは心で感じる幸福な状態を言います。

「仕合せと幸せ」仕合せとは良い人の巡り合わせを言います。幸せは心で感じる幸福な状態を言います。

に困らない生活をしたかったのであれば、理性に従って計画的に努力しなくてはなりません。感情的に判断すると、この夢を掴むことができません。

しかし、幸せを感じる事ができるのは理性ではありません。感情です。だから、幸せになりたいのであれば、理性ではな

であり、長続きしないものなのです。理性的に行動して、良い仕事、良い家庭を築くことに努力をする。しかし、理性に支配された生活では、幸せを実感できないというのです。感情的に行動をすれば、幸せを実感できます。しかし、その幸せは長続きしませ

その幸せは長続きしませ

そして心理学では、様々な体験から、自ら思考・行動に枠を設けてしま、チャレンジをしなくなることを「メンタルブロック」という言葉で説明します。

「俺は間違っていた。」70歳を過ぎた先輩達から

最近この類の言葉をたくさんいただきます。「自分という人間の能力にふたをして生きてしまった。思考に枠をはめてしまった。チャレンジすればよかった。ハードルを高く上げればよかった。恋も仕事も趣味も中途半端で終わってしまった。本当に後悔している。」

そして最近、筆者は肯定的に断言(アファメーション)するように変わりました。努力する方向・方法を間違っ

た人にアドバイスをし「頑張れ」と前向きにコメントします。思考・行動の枠を外して、幸せのハードルを上げて良いと考えます。そして、仲間や自分に向き、肯定的に「頑張るぞ」とエールを送ることにしようと思

「俺は間違っていた。」70歳を過ぎた先輩達から

(毎月連載)