

2025.2.18

リスペクトマインド株式会社

武内 臣介

No.5192 【コト生みコラムーその631】

(真面目な魅力理論320回)

自分をご機嫌にするには【人様をご機嫌にする】こと

<今日のポイント>

自分の感情を他人に委ねて他人のせいにしても楽しさは生まれません。

自分の感情は自分でコントロールする自覚が大切。

-----

不平不満ばかり言ってイライラしている人もいれば、同じ環境や境遇でも積極的にやる気を持って取り組む人もいます。

何が違うのか？

今回のコラムでは、「なんでも楽しもう！」というのではなく、根本から自分をご機嫌にし続ける方法を書いております。

ぜひお時間を作ってお読み頂ければ幸いです。

-----

「なんでも楽しもう！」という、目の前の事を楽しんでやる、楽しむことを考えるというのは大切な思考法です。

楽しいと思えば脳は楽しい理由を考えだし、楽しむ方法を探し出します。

さらに、楽しい気持ちになるような心の状態にも脳は導いてくれます。

逆もしかりで、「楽しくない」と思った瞬間から脳は楽しくない理由を考えだし、楽しくない心の状態を更に強化していきます。

前者の思考が習慣になっている人は、実は自分事で自己責任で捉える姿勢と自己決意の姿勢になっています。

問題は後者で、この状態は自分を不機嫌にしているのでイライラやストレス状態になります。

楽しくないことを他者責任にし、楽しくないからやらされ感の中にとイライラとストレスが更に増していくので、これを解消するために『他者否定』『自己正当化』『言い訳』で自分を満たそうとします。

「自分が楽しくないのは会社のせい、上司のせい、他者のせい」という思考をループするので、陰口や悪口という間違った方法でストレス発散をする思考習慣が身につけてしまいます。

よく、「人は常に自分が正しいと思っている」と言われますが、自己優越感を得るためには自己否定が出来なくなるので、自己の過ちを認める思考を排除してしまいます。

その結果・・・マウントをとって一時的な優越感に浸って一時的に満たされても、自己の能力が上がっているわけではないので優越感は得られなくなり同じ悪循環の不機嫌ループに陥ります。

まず、ここまでの話を素直に真剣に受け取ることが出来る人は成長していきます。

「後者のときがある」と認められる人は魅力的になっていく可能性が高いのですが、自分が後者だと分かっているにもかかわらず、それでも環境や周りの人のせいにする場合は『不機嫌悪循環ループ』から脱することはできません。

簡単な話で、前者は自分でコントロールできるものはコントロールし、後者は自分でコントロールすべきことを他者のせいにしていただけです。

車の運転をするとき、ハンドルで操作するのは自分ですが、行きたいところにいけないと他人のせいになっているというようなものです。

自動運転の車であったとしても、目的地を指示するのは自分です。

さてさて、私のコラムでは「なんでも楽しもう！」というありふれたことでは終わりません。

これも一つの手段として持っていると言役立ちますが、もっと根本的で継続して自分をご機嫌にしていく、更には機嫌が良いとか悪いという感情すらも関係なく心の状態をよくするコントロール方法があります。

いつも書いていることと同じ生き方の軸になりますが、自分をご機嫌にするには【人様をご機嫌にする】という『お役立ち思考』を思考習慣にすることです。

なぜ自分をご機嫌になるかは、人様に喜んでもらうというのは、『人の根本的な存在欲求を満たす』ものになるからです。

大変な状況でお役立ちを考えて行動する人と、大変なのを他者責任にして文句を言う人では、生み出されるものが真逆になります。

大変な時ほどお役立ちによる喜びは大きなものになり、それを実践した貴方の大きな魅力になります。

文句を言う人は、自分ではお役立ちを実践せずに足を引っ張っているのも魅力はどんどん下がります。

勉強をするとき、勉強というのは未来のお役立ちの為なので、具体的なお役立ちの実践と結びつきにくいものです。

そんなときは「なんでも楽しもう！」という手段が有効で、勉強も楽しくやる方法を考えます。

大変なときは、火種人材2つの姿勢の一つである『自己決意』という「もうやるしかない！」という取組む姿勢も習慣にしていれば、更に積極的な思考が働きます。

鬼滅の刃で、富岡義勇（とみおかぎゆう）が竈門丹次郎（かまどたんじろう）に言った「生殺与奪の権を他人に握らせるな！」という名セリフがあります。

「自分の感情と人生を他人に握らせるな！」と私もカッコよく言いたいですが、お役立ちの実践は、人様もご機嫌にするし、何より自分をご機嫌になるばかりか魅力も高まっています。