

悪口の倍返し 33



漫才の M 1 グランプリが終了した後、優勝できなかった漫才師が飲酒中に、女性審査員の悪口を SNS で流した。このことが大問題となり、本人も含め多くの方々が女性審査員に謝罪をした。

女性審査員は、それに対して寛容な態度であったが、悪口は怖いとあたためて思った。おそらく悪口を言った漫才師は、今後窮地に立たされるのではないかと心配している。

悪口とは、本当に怖い言葉である。場合によっては、その一言で人生を狂わせることもある。

悪口を言うことは、本人にとって、その時はスッキリして、気持ちが良いことかもしれない。しかし、言われた相手は、良い気持ちはしない。まして相手が知らないところで悪口を言われ、それを相手が知ると腹が立つであろう。

悪口を言うことで、良いことは何も起こらない。相手に言った悪口は、必ず回り回って自分に倍返しで返ってくる。

ただ嫌なことが起こり出しているが、自分に返ってきていることに気がつかないだけである。自分で悪口を言ったり、人から聞いた悪口を広めたりすることは、止めましょう。

だんだん激しくなり、悪口から喧嘩になったり、いじめになったりなどもめ事が必ず起こります。



人を悪者にしない 130



よくないことが起こると、必ず悪者探しが始まります。あの人が悪い、会社が悪い、家族が悪い、政治が悪い、社会が悪い、時代が悪いなど、他に悪者を求めます。そして、悪者は責任を追究される。このような人・社会になりつつあり、大変残念に思います。

このような悪者探し・責任追求で、いいことがあるのだろうかと疑いたくなります。自分自身の原因は、ないのでしょか。

よい行いにはよい結果、悪い行いには悪い結果があります。身の回りで起こるすべてのことは、原因があり、原因を作っているのは、自分自身です。

自分の周りのことで、悪いことが起こると、他の人が原因ではなく、必ず自分自身が原因なので、自分自身の原因を素直に認め、反省し、もっといい結果を招くように、努力をしましょう。

他の人を悪人にした方が、苦から逃げることができ、楽かもしれません。それでは、何の解決にもならないのです。**決して他の人を悪者にしないで下さい。人を悪者にして、生きる人生では、誰からも信頼されません。人生の豊かな実りを手に入れることはできません。**

人に対してだけではなく、いろいろな事・物に対しても、悪者にしないで、自分に出来ることは何かを問いかけてみましょう。



自分が嫌なことを人にしない 213



あなたにとって、人からされて嫌なことは、どんなことですか。
子どもの頃から現在まで、たくさん経験したことがあるでしょう。
おそらく自分のことなので、すぐにいろいろ思いつくのでは、ないでしょうか。

自分が人からされて、嫌だと思ふことを、人にしてはいけないことは、当たり前のことです。
それは、自分が人からされて嫌なことを、あなたが人にすれば、人も嫌がるからです。
された人は、あなたに対して、怒りを覚え、あなたが信頼できなくなってしまうです。
このことは、誰でも少し考えれば、簡単にわかることです。

私が、人からされて嫌なことを、いくつか紹介します。

- いじめられる
- 差別をされる
- バカにされたり、批判されたり、文句を言われる
- 陰で自分のことのヒソヒソ話をされる
- 約束の時間や約束事を守らない
- ウソを言われる
- 仲間はずれをされる

このように、いくつか嫌なことがあります。
そこで、私は人に対して、これらのことは絶対しないように、日々努力をしています。

しかし、残念ながら、世間において、このようなことが、いたる所で起こっています。
自分が嫌だとわかっているのに、他の人に、平気でしてしまう人々がいるのです。

そんな人は、強く反省して欲しいと思います。
そして、決して自分が嫌なことを、人にしないで下さい。

これからは、何か言葉を言ったり、行動を起こしたりする前に、人が嫌がることでないかを、自分に問いましょう。
嫌がることであれば、止める勇気を持ちましょう。

自分の言動が、常に喜ばれる結果に繋がるように、なって欲しいものです。



悪に染まらない強い心 233



テレビや映画などで、華々しく活躍している芸能人が、驚くような犯罪を起こします。

- 覚醒剤を常習して、警察から逮捕される。
- 女性に性的暴行をふるい、警察から逮捕される。
- 飲酒運転をして、横断歩道で人をはねて逃げ、その後しばらくして自首する。

このような悪いことを、平気で起こしてしまう。
これでは、幸せになることは、できないでしょう。
一度悪に染まると、一生苦しむことになります。

幸せになるには、善行をすることは、もちろん大切なことです。
しかし、悪に染まらないことも、とても重要です。

悪の意味は、悪いこと、人道・法律などに反すること、不道德・反道德的なことです。
一度悪に染まると、二度目、三度目と、簡単に悪いことをする傾向にあります。
いつの間にか、悪の道を平気で、走り続けるようになります。
大変怖いものです。

絶対悪に染まらないように、しましょう。
では悪に染まらないようにするには、どうしたらいいのでしょうか。

- ☆ 日頃からいろいろな場面で、判断する場合に、これは悪ではないのかと、自問する。
- ☆ 悪を許容してしまう、自分の弱い心を、勇気を出し強くする。
- ☆ 悪に染まりそうな人や場所には、近づかない。
- ☆ 悪の道に誘われた時、強い心でキッパリと断る、無視する。
- ☆ 悪に染まって、苦しんでいる自分を想像してみる。
- ☆ いろいろな情報などから、何が悪であるのかを具体的に学び、善悪の判断力を高める。
- ☆ 悪に染まりそうな時は、家族・友だち・警察などに、早めに救いを求める。

悪に染まると一時的には、楽になれるのかもしれませんが。
しかし、その責任を、一生背負っていかなければなりません。

どんな時も決して悪に染まらない、強い心を持った人になりましょう。

悪口は受け取らない 239



悪口を平気で、言う人がいます。
相手の立場や思いを無視して、自分の判断で、人を批判します。

もし悪口を聞き、反省することがあれば、反省しましょう。
しかし、道理が通らない悪口まで、素直に聞き、落ち込んでしまう必要はありません。
いわれのない悪口に、恐れる必要はありません。

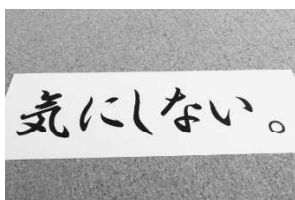
お釈迦様は、「悪口は毒蛇と思え。受け取るな。」と言っています。
相手がどんなひどい悪口を言っても、言われた方が、悪口を毒蛇と思って、受け取らなければいいのです。

- ☆ あの人、悪口を言うのが好きなんだ。
- ☆ いろいろな見方・考え方があるのもだ。
- ☆ 悪口を言う人は、言わないと気が済まないの、可愛そうだ。
- ☆ 悪口を言った人は、自分にその悪口が、返ることを知らないんだ。
- ☆ 悪口を言いたい人は、勝手に言うといい。

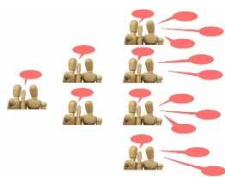
このように思うと、悪口を受け取らなくて済みます。
自分の気持ちが、凄く楽になります。

誰かから悪口を言われても、自分は自分、これでいいんだ、と気にしなければいいのです。
マイナスエネルギーを、受け取らなくていいのです。
悪口を受け取らない強い心を、育てていきましょう。

しだいにあなたへの悪口が、なくなってきます。



悪いこと・悪口はすぐ伝わる 352



芸能人の薬物使用による逮捕、高齢者の自動車運転による死亡事故、親の虐待による児童死亡事件など、世の中には多くの悪いことが、起こっています。

このような悪いことは、情報化が発達した今の時代においては、テレビ・新聞・SNS・インターネットなどによって、起こったその日のうちに、全国に伝わります。

驚くような早さで、伝わっていきます。

同じように、国会議員の暴言、有名人の悪口なども、すぐ全国に伝わります。

不思議なことに、悪いこと・悪口は、誰でも興味・関心があるので、伝わる早さが凄いです。

逆に良いこと・賛辞やほめ言葉は、情報として、ほとんど伝わってきません。

伝わってきても、あまり興味・関心がないせいか、伝わるのがかなり遅いです。

私たちの日常生活においても、多くの人が経験があると思いますが、悪いこと・悪口はすぐに伝わってきます。

自分に関係ないことであれば、面白がって、たくさんの人に話をします。

そして、知らない間に、多くの人が知っている状況が、できるのです。

大変悲しいことだと、感じます。

良いこと・賛辞やほめ言葉は、あまり伝わってきません。

悪いことや悪口は、すぐ伝わることを、強く意識しましょう。

悪いことや悪口を人から聞いたなら、自分だけでも留めておき、人に伝えることは、止めましょう。

もちろんあなたが、悪いことをしたり、悪口を言うことは、しないようにしましょう。

悪いことや悪口は、人の心を明るくすることは、ありません。

悪いことや悪口を言ったり、伝えたりせず、良いこと・賛辞やほめ言葉を言ったり、伝えたりする人で、ありがたいものです。



人としてすべきでないこと 544



学校・会社・地域社会などの組織においては、いろいろな人がいます。
すべての人が、誰からも好かれていて、人としての資質が高い人ではありません。

人間ですから、経験不足や人間的な未熟さがあります。
なかには、人としてすべきでないことを平気ですて、みんなを困らせるような人もいます。

人として、どんなことをすべきでないのでしょうか。
ここで、論語から孔子の言葉を分かりやすく紹介します。

子貢がたずねた。
君子もまた人を憎むのでしょうか。

孔子は言った。
憎むことはある。
人の悪口を言いふらす者、目上の人の陰口をたたく者、勇ましいばかりで礼儀知らずの者、思い切って行動するばかりですぐに行き詰まってしまう者、こういう者を憎む。

また孔子はこうも言った。
子貢よ、憎むことがある。
他人のよい意見を勝手に自分の意見だとする者、自分の傲慢さを勇ましいと勘違いしている者、他人の隠し事を暴露しそれを正当化する者だな。

孔子が言うように、人としてすべきでないことを、分かりやすくまとめてみました。

- ☆ 人の悪口やグチばかり言う
- ☆ 上司への批判を陰でコソコソと言う
- ☆ 目立つことが好きで、人の和を乱す
- ☆ 日常的な礼儀ができない
- ☆ 考えなしに暴走する
- ☆ 他の人のいいアイデアを横取りする
- ☆ 他の人の秘密を勝手に暴露する
- ☆ 自分の失敗を他の人のせいにする

会社などで、このような人がいては、上手くいくはずがありません。
会社のみならず、このようなことをする人自身が、大きな損をすることになります。

人として、すべきでないことは、すぐにでも止めましょう。
そのためにも、孔子が言っている言葉を、しっかりと胸に刻み行動しましょう。

会話のテーマに気をつけよう 641



自分が話したいことを誰にでも自由に話す人がいます。
話を聞く相手が、親しい間柄なのであれば、話を楽しく聞いてくれると思います。

話す相手が、あまり親しくない相手であれば、何でも好きなことを話していいわけではありません。

- 「今お金がなくて困っているの。好きなものが何も買えないのよ。」
- 「好きな政治家がいるけど、その政治家の政党は、あまり好きじゃないの。」
- 「親戚の人で、しつこく結婚をするように言う人がいて、困ってしまう。」

あまり親しくない相手が、このようなことを聞いても、困ってしまいます。
あまり親しくない相手には、重苦しい話をしないことは、会話の重要なポイントです。

- ☆ 自分や家族の秘密や病気の話
- ☆ 家庭内の問題
- ☆ お金の悩み
- ☆ 政治の話
- ☆ 宗教の話
- ☆ 過去の恋愛
- ☆ 重苦しい恋の経験

このような会話のテーマについては、基本的に話さないようにしましょう。
このような会話のテーマについて、話す場合は、相手と十分親しくなってからの方がいいでしょう。

相手に対して、会話のテーマを適切に判断することができることは、大変重要なことなのです。
決して話してはいけない会話のテーマに、十分気をつけましょう。
あなたの品格と人間性を問われるのです。



他人からの批判はありがたい助言 648



仕事が遅いなどと、他人から批判されて、カッとなる人がいます。
誰でも他人から批判されることは、嫌なものです。

カッとなって相手に怒ったり、反論する人がいます。
お互い感情的になり、いいことはありません。

誰でも常にどこにおいても、他人の批判を受けがちです。

- 仕事をやればやるほど
- 地位が上がれば上がるほど
- 有名になればなるほど
- 目立てば目立つほど

このような場合に、批判され逆境に立たされます。
この場合、反論すればするほど、絶え間のない争いが続き、時間を浪費します。
かえって憎しみや不快感が増します。

他人からの批判、非難、悪口は、グサリと胸の中に刃を突き刺されたようです。
弱い人は、悲しんだり、心に傷がついたりします。

このような時は、発想をプラスに考えるようにしましょう。
他人からの批判は、自分に対するありがたい助言、忠告と受け取るようにしましょう。

わざわざ貴重な時間と労力を使って、ただで親切に教えてくれるのです。
こんなに嬉しいことはありません。

他人からの言葉による攻撃を、ありがたやの発想で、上手にかわしていきましょう。
批判される人ほど、期待され、日々努力を重ね、チャレンジしている人なのです。



ウソのしっぺ返し 664



親や先生からウソは、決して言ってはいけない、悪いことだと教えてもらいました。多くの人は、そのことを知っていると思います。

しかし、平気でウソをつく人が、増えているように思います。

- ウソも方便
- 悪いウソと良いウソがあり、良いウソはついてもかまわない
- ウソをつくことで、相手を安心させたい
- 迷惑をかけないウソなら、言ってもいい
- ウソをついても、お金が儲かるならいい

このように考えてしまい、ウソをつくことへの罪悪感を感じなくなってきたのです。このような時代だからこそ、ウソをつかず、正直に生きる人が、輝いてくるのです。

ここで、「オオカミと少年(イソップ物語)」を紹介します。

あるところにヒツジ飼いの少年がいました。

少年は、毎日ヒツジの世話ばかりしていたので飽き飽きして、ある日思わずこう叫んでしまいました。

「大変だ。オオカミだ。オオカミが来たぞ」

するとどうでしょう。

村人たちが慌てて集まってくるではありませんか。

その様子がおもしろかったので、数日後に少年は、また大きな声で叫びました。

「オオカミが来たぞー」

再び、村人たちは慌てて集まってきましたが、オオカミなんていません。

二度もだまされた村人たちは、さすがにカンカンに怒って帰って行きました。

ところが、数日後、今度は本当にオオカミがやって来たのです。

「大変だ。オオカミだ、オオカミが来たぞ。本当だ、助けてくれ」

少年が泣きながら叫んでも、もう誰も本気にしてくれませぬ。

とうとう、少年が飼っていたヒツジは、オオカミに襲われ食べられてしまいました。

少年が二度も村人に、ウソをついたのです。

ウソをついたことで、少年は村人から信頼をなくしてしまいました。

なくしたのは信頼だけではありません。

ウソの言葉が、不幸な現象を呼び寄せて、全てのヒツジをなくすことになったのです。

このようにウソをつくると、必ずしっぺ返しが起こるのです。

ウソは、必ずと言っていいほど、回り回って言った本人に、しっぺ返しとして、返ってくるのです。

ウソをつかないようにしましょう。

どんなことでも、知恵を使って、上手に正直に話すようにしましょう。

悪いことをすると仕返しがある 711

許さない!



昔の人は、「決して悪いことをしたらいけない。人様に迷惑をかけたらいけない。」と繰り返して子どもに教えていました。

これは、悪いことをすることは、人として信頼されず、立派な大人になれないからです。

それに、悪いことをすると必ずと言っていいほど、仕返しや罰を受けるからです。

悪いことをすると、次の様なことが起こります。

- ☆平気でウソをつくと、信頼されなくなり、ウソつきと呼ばれる。
- ☆友だちをいじめると、逆に周りのみんなからいじめられる。
- ☆会社の決算書をごまかすと、会社が倒産の危機に見まわれる。
- ☆カッとなってケンカをすると、相手から仕返しをされる。
- ☆コンビニで万引きをしたり、強盗をすると、刑務所に入れられる。

このような仕返しや罰を受けなければなりません。

ここで、学びの一步（令和童蒙読本）の「悪事は自分に返ってくる」を紹介します。

子どもが右手に杖（つえ）を持ち、左手に餅（もち）を持って食べていた。

そのそばに、イヌが寝そべっているのを見て、「ここにおいで」と呼んだ。

イヌは優しく呼ばれたので、耳をピンと立ててしっぽを振って子どもの前にやって来た。

子どもが左手に持っていた餅を出すと、イヌはこれを食べようとした。

すると子どもは、右手に持っていた杖を振り上げて、イヌの鼻を打ったので、イヌは大きく吠えてどこかに逃げてしまった。

子どもは、ひとり笑っていた。

そばにいた老人が、この様子を見て、子どもを呼んだ。

そして懐（ふところ）から五千円を出して、「お前はこれが欲しいか。」と聞くと、子どもは「はい。」と答えた。

老人は、「ここに来て取ってみろ。」と言った。

子どもが喜んでこれを取ろうとしたところ、老人は杖で子どもの手を打った。

子どもは痛くて泣きながら、「あなたはどうして私の手を打つのですか。私はあなたに何の悪いこともしていないし、お金も自分から欲しがったわけではありません。」と言った。

老人は、「お前は どうして、あのイヌを打ったんだい。イヌがお前に何か悪いことをしたかい。お前の餅を自分から欲しがったりしたかい。私は、お前があのイヌにしたようにしたただけだ」と言った。

子どもは、深く恥じ入り、その後はこのようないたづらをする事はなくなった。

このように悪いことをすると、そのことを見ている人が、必ずいるのです。

そして、老人はイヌの代わりに子どもに仕返しをして、いたづらをする事はいけないことを、強く教えたのです。

人が悪いことをすると、周りの人や天の神様は、そのことを必ず知っていて、仕返しをしてくれます。

その仕返しは、悪いことはしたらいけない、というありがたい教えなのです。

心の油断や甘さから、悪いことをすることがあります。

仕返しを受けなくてすむようにしましょう。

そのために悪いことをしないように、十分心がけて生きていきましょう。

相手に傷を与えない 742



ある男性は、「自分には敵が多い」と言います。物事をカッとなって、ハッキリと言いすぎるので、自分で敵を作っているつもりはないのですが、知らないうちに相手に傷を与えて、周りから恨まれ、敵視されているのです。

大変残念で、可愛そうですが、どうしようもありません。このような性格の持ち主は、自分が言ったこと、やっていることを、相手はどう感じているのか、ということに無関心なのです。

自分の言葉が、相手に傷を与えたり、自分の行動が、相手の恨みを買っていることに、気づかないのです。ですから、敵が増えてくるのです。

「ネズミ、壁を忘る。壁、ネズミを忘れず」という、中国のことわざがあります。ネズミは、壁をかじったことなど、忘れてしまいます。しかし、壁は、ネズミにかじられた恨みを、ずっと忘れません。

つまり、「人は、相手の心を傷つけたことなど、すぐ忘れる。しかし、傷つけられた方は、ずっと恨みを忘れないでいるのだから、注意なさい」という意味を、表しています。

相手に傷を与えておいて、「気づかなかった」「そんなつもりでは、なかった」「知らなかった」では、済まされません。相手に与えた傷は、一生消えないのです。

自分が言ったこと、自分がしたことを、どう相手を感じているのかを想像しましょう。そして、相手に傷を与えないように、十分注意をしましょう。日々そのように努力を積み重ねていけば、しだいに敵も減ってくることでしょう。



悪いうわさは絶ちきろう 745



数人で、伝言ゲームをします。

はじめの人が「明日の朝からの健康診断のために、食事を抜きます」という言葉を、次の人に伝えました。

次から次に言葉を伝えて、最後には「今日の夜には病院へ行き、入院します」という言葉に変わってしまいました。

数人の伝言ゲームでも、正確に言葉を伝えるのは、難しい事なのです。

この場合は、遊びですので、問題ないと思いますが、次の様な話があります。

Aさん、Bさん、Cさん、Dさんという共通の四人の知人がいました。

あるとき、Aさんが区民検診で胃カメラを飲むことになり、そのことをBさんに伝えたことがありました。

すると、Bさんは「Aさんは、胃の調子が悪いから、胃カメラを飲むに違いない」と勝手に解釈し、そのことをCさんに伝えました。

すると、Cさんは「Aさんは、胃がかなり悪いらしい」と勝手に解釈し、そのことをDさんに伝えました。

すると、Dさんは「Aさんは、胃ガンになったらしい」と勝手に解釈し、Aさんにお見舞いの電話をすると、Aさんはビックリ仰天したというのです。

つまり、この話は「針」や「つまようじ」のような小さな話が、いつの間にか「電信柱」のように針小棒大に、しかも間違っ

て伝わってしまったのです。話したことが、驚くような話に、変わってしまったのです。

会社などにおいても、支払いが一度遅れただけで、悪いうわさが広がり、いつの間にか「あの会社は、金に困って、倒産寸前だ」ということになる可能性があります。

悪いうわさは、根拠のない場合が多いのです。

悪いうわさ（根拠のないうわさ）を真に受け止めるのは、止めましょう。

うわさが伝わる過程で、話が大きく膨らみ、悪い話になった可能性が大きいのです。

悪いうわさを信じて、そのうわさをさらに流すと、流した人も悪者になる可能性が高いのです。

みんなの幸せのために、悪いうわさは、自分できっちりと断ち切りましょう。



暴行・暴言などの嫌がらせは絶対ダメ

779



小学校で複数の先生たちが、一人の若い男性の先生に対して、いじめをしていました。先生たちは、教育者として、子どもたちにいじめはいけないと教える立場なのに、その先生方がいじめをしていたことに、多くの人々はショックを受けました。若い先生を優しく指導する立場であるのに、若い先生が言うことを聞かないなどを理由に、いじめとして、暴行・暴言などの嫌がらせをしたのです。

校長の言動が威圧的で、相談できなかった。

職員室の雰囲気、悪かった。

これらのことが重なって、さらに嫌がらせが、エスカレートしたのです。

このような嫌がらせは、絶対ダメです。

このことは、誰だって分かっているのに、起こったのです。

全部の暴行・暴言などの嫌がらせは、125項目でしたが、ここで主な項目を紹介します。

☆日常的に「くず」「死ね」などと、暴言を吐かれた。

☆日常的に膝蹴りをされたり、プロレス技を掛けられたりした。

☆日常的に、かばんに空き瓶が入られ、机の上にごみが置かれた。

☆羽交い締めで、激辛カレーを食べさせられ、目の下などに塗られた。

☆運動会の準備中、金づちでわざと指を打たれ、髪や服を接着剤や洗濯のりまみれにされた。

☆所有する車の屋根に乗られ、車を蹴られた。

☆日常的に「ポチ」と呼ばれ、職員室や廊下などでビンタをされたり、職員室の前で、「きもいねん」と、言われたりした。

☆他言しないよう求めていたのに、女性と交際している事実をばらされた。

☆職員室で懇親会を欠席する旨を連絡した際、校長に「おまえ、俺を敵に回していいんか。泥を塗るのか」などと、どう喝的に言われ、出席を事実上強要された。

驚くべき事実ばかりで、若い男性の先生が受けた苦痛とショックは、計り知れません。

加害者の先生たちの行動は、大きな問題で、当然罰や処分を受けました。

それ以外の先生たちが、嫌がらせを止めようとしなかったことも、悲しいことで残念だと強く思います。

被害者の先生は、適応障害と診断され、長く入院されました。

子どもたちに向けて、次のメッセージを公開しました。

「励ましの手紙や絵、手作りの学級通信、千羽鶴、全部がとてうれしかったです。もう一度立ち上がろうと、思うことができました。」

嫌だったことを、早く忘れ去られることを願います。

子どもたちが、先生を応援しています。

被害者の先生が、心の回復をされ、再び子どもたちとの楽しい生活が、できるようなることを、切に願っています。

人として、やっていいことと悪いことがあります。

心の弱さが、このようなことを引き起こすのです。

「暴行・暴言などの嫌がらせは、絶対ダメ」と、心に刻みましょう。

不快な話を止めよう 784



平気で不快な話を、長々とする人がいます。

聞いている人は、嫌で困っているのです。

話をする人は、聞いている人が、不快に思っていることに、気がつきません。

話をする人は、聞く人に嫌な思いをさせていることを、認識すべきです。

ここで、六つの不快な事柄を紹介します。

①自慢話

○彼ったら、毎日、キミの料理を食べたいなんて言うの、どうしよう。

○成績がうなぎのぼりで、上がっている。スゴいでしょう。

②成功談（地位、お金）

○今度いきなり昇格して、部長になってしまった。こんなこともあるんだね。

○事業が成功して、驚くほどの大金が、手に入ってしまった。それでお金をどうしていいか困ってしまう。

③学歴

○あの人の学歴に比べると、自分の学歴が、ずっと高いんだよ。

④収入

○他の会社の人たちより、自分の収入が、約1.5倍高いんだ。いいでしょう。

⑤家族の自慢

○自慢の息子が、見事有名大学に、合格したんだ。頭がいい子どもで、良かった。

⑥美貌・健康・若さ

○高価な化粧品を使っているせいか、誰からも美しいと、言われるの。

○会社を病気で、一回も休むことがなく、毎日健康な生活を、過ごしているのよ。

○スポーツジムに通っているのよ、スタイルが良く、若々しく見えるでしょう。

このような話に、人は不快を、感じるのです。

それは、人間には嫉妬心が、あるからです。

言われたことを自分と比べ、自分が劣っている、見下されている、バカにされていると感
ってしまうのです。

人から好かれようと思うなら、不快な話を、止めましょう。

不快な話をしないことで、良好な人間関係が、保てるのです。

デマを疑ってみよう 810



ヒソヒソ話が、好きな人は多いようです。
ヒソヒソ話は、「誰にも言ったらダメよ」から、始まります。

人から人に伝わるにつれて、初めの話がしだいに、全く違った内容になってしまいます。
とうとう最後の方では、驚くようなデマに、変わったりします。

熊本地震の際、「ライオンが熊本市動物園から逃げた！」と、SNSを介して、爆発的に「デマ」が、拡散しました。
これは、全くのウソでした。

新型コロナウイルス感染拡大の際、マスクが品不足になりました。
すると、次に「トイレトペーパー、ティッシュペーパーがなくなる！」という「デマ」が瞬く間に、拡散されました。
ドラッグストアなどには長い行列ができ、陳列棚からは、商品が消えました。
これも、マスクとトイレトペーパー等は関係なく、全国的にトイレトペーパーの在庫は十分ある状況でした。
熊本市長は、「まとめ買いしなくても大丈夫です。落ち着いて行動して下さい。」と、呼びかけていました。

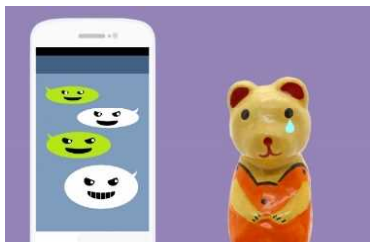
心理学者のポストマンは、「デマの拡がりは、問題の『重要性』と、『曖昧さ』の積に比例する」と、述べています。
「ライオンが逃げた」「トイレトペーパーがなくなる」ことは、重要であり、非常に曖昧なので、大きなデマの拡散になったのでしょう。

デマのような情報に対して、デマが正しいのか、まず疑ってみましょう。
そして、デマの情報源を、確かめてみましょう。
デマの種類によっては、人権侵害になる場合もあります。

デマが正しくないような場合は、デマを拡散することを、止めましょう。
どんな時もデマを正しく見極め、適切な対応が、できるようになりたいものです。



言葉の傷は治らない 851



滑って倒れて、腕をすりむいたなら、数日で治ります。
大ケガした場合でも、数週間から数ヶ月もすれば、治ってしまいます。

しかし、人から言われた言葉の傷が、いつまでも消えない人がいます。

- 何をするにも、一番遅くて、困った人だ。
- あなたの顔が不細工で、いっしょにいるのが、恥ずかしい。
- そんな人なら、死ねばいい。
- 今まであった人の中で、一番能力がない人だ。

このような言葉で、受けた精神的な傷は、ずっと心の中に残ります。
なかには、そのことを思い出しては、怒りを新たにし、相手に対して憎悪の念を、膨らませる人もいます。

スペインのことわざに、「言葉による傷は、一番治りにくい」があります。
このことわざは、「相手に向かって発した、マイナスの言葉は、相手の心に、深い禍根を残すことがある」ということを、教えています。

一度受けた言葉の傷は、なかなか治らないのです。
ところが言った人は、言ったことを忘れている場合が、ほとんどなのです。

困ったことに、「あなたは、感性がないね」「言ったことを、すぐ覚えられない」「迷惑ばかり、かけている」など、人を傷つけることを、無意識に何気なく、口にする人がいます。
そんな人は、傷つけられた多くの人から、嫌われ恨まれているのです。

自分が発する一言一句に、注意を払いましょう。
マイナスの言葉を決して、言わないようにしましょう。

人を傷つけない、あなたなりの表現方法を、工夫しましょう。
優しい言葉を、上手に使う人は、誰からも好かれるのです。



よくない口ぐせに気をつけよう 873



人と話をしている時に、この言葉をよく言われると、嫌だなと思ったりします。

その人は、よくない言葉を使うのが、口ぐせになっているのです。

「なくて七くせ」と言いますが、口ぐせもまた、本人は気づかずに、言っていることが、多いものです。

その何気ない口ぐせにも、その人の性格や意図が、隠されているのです。

ここで、よくない口ぐせを、紹介します。

①「でも」「しかし」

反論する時に使われますが、これを多用する人は、疑い深い人や、物事を否定的・批判的に考える人が、多いです。

物事に否定的で、理屈っぽい人という印象を、与えます。

②「一応」「とりあえず」

「やります！」ではなく、「一応、やってみます」「とりあえず、やってみます」という言い方は、若い世代によくみられます。

失敗した時の予防線を、張っておく言葉でもありますが、この言葉をよく使う人は、責任感のない人に、多いようです。

③「絶対にそうだ」「100パーセント~だ！」

黒か白かだけで判断する、極端な考え方の人や、完璧主義者が、よく使う言い方です。

ふつうの人は、かなり確信を持っていることでも、100パーセントとは、なかなかいい切れないものです。

自分の意見は、絶対に正しいという思い込みの強い人で、頑固者だといえます。

④「どうせ~」「しょせん~」

「どうせ俺の意見など、聞いてくれやしない」「しょせん、俺には、たいした才能はない」などの言葉を、よく使う人は、物事を悲観的に、考えるタイプです。

物事を悪い方、悪い方へと考え、失敗することを恐れて、結局は何の行動も起こしません。チャンスや運が、舞い込んできても、自分に烙印を押して、行動することを、放棄しているのです。

⑤「あの時、こうしておけば・・・」

過ぎたことを、振り返っては、「ああ、あの時、こうしておけばよかった・・・」と、クヨクヨ悩む人がいます。

「自分にとって、大きなチャンスだったのに、断ってしまった」「自分の方から、謝っていれば、彼女と別れることもなかった」というように、自分が別の行動を取っていれば、結果は違っていたと、言いたいのかもかもしれませんが、もともと消極的で受け身のゆえ、どんなチャンスが舞い込んできても、それを逃してしまうことが、多いようです。

⑥「やっぱり・・・」

「やっぱりね」「やっぱり、そうだったでしょ？」というように、後になって、この言葉を使ったがる人は、自己主張が強く、負けず嫌いです。

会話でも主導権を握りたがる、仕切り屋タイプです。

他人の情報も、把握していないと不安になり、初めて聞いたことでも、「知ったかぶり」をしたがる傾向があります。

世話好きですが、一步間違えれば、押しつけがましい印象を与えるため、周囲の人たちからは、うっとうしがられることも、多いでしょう。

不思議なもので、このような口ぐせで、その人の性格が、わかるのです。

もちろん自分の性格も、同じです。

よくない口ぐせに、気をつけましょう。

よくない口ぐせを、いい口ぐせにできれば、よりよい性格に、変われるのです。

正直すぎて相手を怒らせない 877



正直に生きることは、正しいことです。
しかし、どんなことでも、どんな時にも、正直すぎてしまう人がいます。

自分が、言わないでいいことでも、相手に正直に話します。
相手が、聞きたくないことでも、相手に正直に話します。
正直すぎて、時には相手を、怒らせる場合があります。

ここで、ある夫婦の話を、紹介します。

最近太りぎみであることを、気にしていた妻が、ダイエットを始めたのです。
そして、一月経ちました。
しかし、夫には、妻はちっとも痩せたようには、見えませんでした。
そこで、正直に「本当にダイエットしているの。太ったままじゃない」と、言ってしまったそうです。
すると妻は、カンカンに怒ってしまい、その後何日か、口もきいてくれなかったそうです。
夫は、「正直に本当のことを言ったのに、なぜ怒るんだろう。自分が悪いんじゃない。怒った妻のほうが、悪いのだ」と、怒っていました。

これは、夫の言うように、悪いのは妻のほうでしょうか。
むしろ夫のほうが、ずっと悪いことをした、とも考えられます。
妻が太っていることを気にして、ダイエットを頑張っているのに、「正直に本当のことを、言う」のが、いつも正しいとは、限らないのです。

次のように、平気で正直に、言う人がいます。

- ☆妻が工夫して料理を作ったのに、「今日の料理はまずい」と正直に言う。
- ☆友だちが、仕事が終わって急いで、待ち合わせの場所に来たのに、「すごく遅かった」と正直に言う。
- ☆部下が、必死になって、頼まれた報告書を作成したのに、「内容がひどすぎる」と正直に言う。
- ☆新しく会社に入った女性を見て、「今度の女性は、可愛くないね」と正直に言う。

このように、相手のことや相手の気持ちを考えずに、正直に自分が思ったことを、言ってしまう人が、いるのです。
このようなことは、心の中に思ったとしても、相手に言わないほうが、いいのです。
もちろんできれば、心の中に思わないことが、いいでしょう。

正直なことでも、相手を傷つけてしまう言葉なのです。
言う前に、もっと相手の心や気持ちを、想像してみましょう。

正直すぎて、相手を怒らせないように、しましょう。
相手の喜ぶ顔が、見られるような言葉が、いいのです。

人に求めすぎない 879



自分ことは、さておいて、人に対して、求める人がいます。
そんな人は、無意識に求める言葉を、言っているのです。
無意識に、口から出てしまった言葉が、実はホンネだったりするのです。

次のような言葉を、言う人がいます。

☆「もっとしっかりして」

積極的に決断・行動するリーダーシップを、求めています。

☆「頭がどうかしたんじゃないの？」

頭のよさ、頭の回転のよさを、求めています。

☆「気がきかないね」

気配りができる、気持ちを察してくれる、気づかってくれることを、求めています。

☆「もっと格好に気を使ったら？」

清潔感やセンスのよさを、求めています。

☆「冷たいね」

優しさや包容力を、求めています。

☆「細かい人ね」

細かいことにこだわらず、大らかさを、求めています。

☆「ケチ！」

気前のよさなど、経済力を、求めています。

このような言葉で、人に対して、求めているのです。
知らず知らずのうちに、相手に対して、こうあるべきと、求めているのです

しかし、このような言葉は、言われた人が、バカにされているように、感じます。
言って欲しくない、言葉なのです。

人に求めたい時は、「気がきかないね」と、言うより、「もう少し気を、きかせるといいよ」と、励ましたら、いいでしょう。

「冷たいね」と、言うより、「優しくしてね」と、甘えたら、いいでしょう。

人をバカにしたような言葉で、人に求めすぎないように、しましょう。
本当の心は、自分を偉く見せたいのかも、しれません。
相手の心に、届かない言葉は、相手を変えることは、できないのです。

悪口を聞く人も悪い 910



悪口好きな人が、あなたに、人の悪口を、話そうとします。
そんな時に、どのような態度を、取るでしょうか。

「聞かせて、聞かせて」と、あおったり、「それで?」「それからどうなったの」と、悪口に、拍車をかけるような相づちを、打ったり、していませんか。
すると、悪口を言う人は、調子に乗り、もっともっと悪口を、口にしようとして、ついつい自分も、一緒になって、悪口を、言ってしまいます。

「聞きたくない」と、言えば、その人だって、悪口を口にすることは、できません。
悪口を、聞かなくていいし、自分も悪口を、言わなくて、いいのです。

ここで、フランスのことわざを、紹介します。

「聞き手が悪口屋を作る」

このことわざは、「悪口は、言う側も、聞く側も、同罪」、ということを、表しています。
悪口を、喜んで聞く人がいるので、ますます悪口を、言うようになるのです。
言う側も、悪いのですが、同じように、聞く側も、悪いのです。

悪口を、言う人がいたら、どのような態度を、示せばいいのでしょうか。

「ところで」「そういえば」、と言って、話題を、変えてみましょう。
話題を、違った話にすると、悪口が、話せなくなります。

悪口を、言われた人のことを、むしろほめ讃えて、みましょう。
悪口を、言うのに、拍子抜けて、しまいます。

このようにすれば、悪口を、シャットアウトすることが、できます。
その場の雰囲気、明るく保つことが、できるのです。

**悪口を、聞く人も、悪いのです。
人格を、高めたいのなら、ぜひ悪口を、シャットアウトしましょう。**

悪口に、できるだけ関わらない人生を、歩みたいものです。

