



## A

思いやりがあるゆえに  
生まれる不快な気持ち

お書きいただいた怒りはどれも、もともとなものですね。私も電車内で大股を開いて座る人や歩きタバコをしている人を見れば腹が立ちます。食事の仕方や店員への態度にしても同じです。これはあなたや私に限ったことではありません。

そうした態度や行動が目に入れば、誰だってイライラします。そのような人を見て腹が立つのはごく自然なことですね。そのように注意しても反応されるだけです。無駄なこととはやめた方が良いでしょう。

## Q

ルールを守らない人は  
他人であっても  
怒りがわく



誰一人として完璧な人はいません。だからこそ、私たちはお互いを思いやりながら生きています。自分勝手なことをしている人は、そうした暗黙の約束を守っていないから腹が立つのです。

自分から距離を取って  
ストレスをコントロール

でも、そのような態度を取ることで困るのは、そのような自分勝手な人たちです。他の人から疎まれて困るのもその人たちです。そのような人からは距離を取るが一番です。そうすれば、もう困ることはありません。

ません。イヤな思いをしなから無理に付きあってもストレスがたまるだけです。

そんな勝手な人のためにストレスを感じるのはまぶらだと、私は思います。でも、相手によっては、少しくらいストレスを感じても付きあいたいと思うかも知れません。そのように思う人とは付きあえば良いのです。

所詮は他人、お互いすまてをわり合ついても楽しく過ごせるというところまで受け止めて、これまで我慢するよりは、自分です断ることが大切です。

27歳の女性です。ルールを破っている人間を見ると、イライラが止まらなくなります。例えば、電車内で大股を開いて座る人、歩きタバコをしている人、そんな輩を見かけるたびに不愉快な気持ちで膨れ上がり、頭がカチンと熱くなってしまうのです。この手でこらしめてやりたい衝動がわき上がることもあり、実際にはただ見ています。あとが恐くて注意すらできない自分自身にもまた腹が立ちます。

友人や知人に対しても、少なからずこの傾向があります。食事の仕方が汚いとか、店員への態度が横柄とか、嫌なところを目の当たりにすると、良いところよりも悪いところが気になってしまうので仕方がなくなるのです。そのため、いつの間にか疎遠になり関係を長続きさせることができません。当然、私も完璧な人間ではないですし、人のことなどに留めなければもつと楽に過ごせるのにも思いますが、どうしても分かんないのが分かんない苦しみです。

