

立ち読みPDF

怒らない技術

嶋津良智著
Yoshinori Shimazu

Forest
2545
Shinsyo

プロローグ

心と感情が 人生を変える!

人生を良い方向に導くには？

本書を手にとつていただき、ありがとうございます。

もしかすると、あなたは

「なんかイライラするなあ」

「すぐ怒ってしまう」

「今日も少しイラっとしてしまった」

…などと思つたことがあるかもしれません。

あなたが、どんなきつかけで本書を手にとつたとしても、本書を読み終える頃には、きつと「読んで良かった」と思つてもらえるように書きました。

なぜなら、本書には**確実にあなたの人生を良い方向に導く方法**が書いてあるからです。あなたは、

「そんな方法はあるわけない！」

と思ったかもしれません。

しかし、**簡単に今すぐできることがあるのです。**

それは、

「心を変える」

という方法です。

「なぜ、心を変えれば、人生は変わるのか？」を話す前に、なぜ私が本書を書くことになったのかを、少しお話します。

私は自ら独立・起業し会社を株式上場にまで導き、ビジネスマンとしてもそれなりの成果を上げてきました。また、これらの経験を活かして、現在では後進の育成のために教育事業を行っています。

そこで、多くの人たちと接する中で、

「本当にみんな素晴らしいものを持っているのに、活かさきれていないなあ」
と感ずることが多くあります。

ですから、私は本書を通じて、多くの方に「きっかけ」をつかんでほしいと思います。「心」や「感情」をコントロールすることの重要性和簡単な方法を伝えたいと思っています。私自身も、このことに気づいてから、人生が大きく変わってきたからです。

「心」を変えれば、人生は変わる！

「心を変える」というのはどうということかという点、「出来事や物事の受け取り方を変える」「考え方を変える」という意味です。

たとえば、営業マンを想像してみましょう。

雨の日は、多くの営業マンが、

「雨がふって面倒だなあ。イヤだなあ」

と考えて、外回りをしない人が多いでしょう。

しかし、できる営業マンは、

「よし、多くの営業マンが外回りをしていないので、競合が少なくチャンスだ。しかも、雨の中、お客さまのところに行けば、好感も持たれやすい」

と考えて、成果を次々に出していくものです（私も営業出身なのでよくわかります）。このように、同じ出来事（この場合は雨がふったこと）でも、「受け取り方」「考え方」の違いで結果は大きく変わってくるのが人生なのです。

そう、「心」や「感情」をコントロールできれば、人生はコントロールできるのです。「心」を変えれば、過去も変わる！

さらに、重要なのが、「受け取り方」「考え方」を変えれば、過去だって変えられるということです。

「過去なんて変えられるわけじゃないじゃないか」

と、多くの人が思うはずです。

でも、少し考えてください。

もしも、あなたが失恋したとしても、

「あの人と別れなければ、人生が変わっていたのに」と思うか、

「別れて良かった。もつと良い人に出会って、良い人生になりそう」と思えるかで、人生は全然違ったものになるはずです。正確に言えば、「受け取り方」「考え方」を変えれば、「悪い出来事」も「良い出来事」に変わるということです。

まずは、「怒らない」ことからはじめよう！

そこで、私が勧めているのは、

「怒らない」

という方法です。

実は、私は「怒らない」と決めてから、人生が次々に良い方向に進みはじめました。成功の波に乗ることができたと言っていいでしょう。

二八歳の時に独立・起業し、代表取締役社長に就任しました。

翌年、縁あって知り合った二人の経営者と、業界初のフランチャイズ事業をスタートさせました。そして二〇〇四年、創業以来一つの目標であった株式上場を果たしました。実質五年で年商五二億円の会社に育て上げました。

現在は転身し、かねてよりの夢であった教育事業をスタートさせ、後進の育成に努めています。

また、もう一つの夢であった海外生活も実現させることができました。シンガポールの会社の経営をお手伝いすることをきっかけに、リーダーズアカデミーシンガポール校も開校できたのです。

こうした成功は、すべて「怒らない」ことから始まっています。

ですから、「受け取り方」「考え方」を変える第一歩として、「怒らない」ことを勧めているのです。

「怒らない」という習慣を身につければ、「心」や「感情」のコントロールができるようになるのです。

実は、私も怒ってばかりいました！

しかし、私はもともと超短気な性格で、かつては「怒り」でマネジメントしていたこともありました。

私は大学を卒業して営業会社に勤めました。

入社した頃から営業成績が良く、一四歳でマネジャーになりました。マネジャーになって三ヶ月後、全国で売上を競うコンクールが開催されました。そこでなんと、私の部門は全国一位に輝いたのです。

私は自信を持ち、「オレの言う通りに行っていれば間違いない」と、さらに業績を上げようと躍起やっつきになっていました。ところが、しばらくすると業績は落ちていきました。そこそのレベルは保っていましたが、一位をとるような部門ではなくなりました。

業績が下がった理由はマネジメント手法にありました。

そのとき私がやっていたのは、「KKDマネジメント」でした。KKDとは、頭文字

をとった私の造語で、「恐怖」、「脅迫」、「ドツキ」によるマネジメントです。

部下を小突く。部下に向かってホワイトボード用のマーカーを投げつける。ゴミ箱を蹴つ飛ばす。朝から晩まで恐怖、脅迫、ドツキを繰り返します。

なにより私はもともとひどく短気な人間でした。子どもの頃から、何かあるとすぐに「ふざけるな」「馬鹿やろう」とカツとなっていました。

いまから思うと、それはビビりで、小心者であるがゆえでした。

「怒る大人たち」が増えている！

さらに、世の中には「怒り」が蔓延まんえんしているようです。

実際、「犯罪白書」という警察庁の統計の平成二十年版によると、暴行の検挙人員及びその人口比については近年、十代は減少・低下傾向にあるが、二十代以上の増加・上昇傾向が著しく、特に、高齢になるほど増加率・上昇率が高い傾向が見られるのです。

たしかに、職場環境や生活環境が原因でストレスが溜まっているのかもしれない。

でも、そこに「怒らない」という選択肢はなかったのでしょうか？

これまで怒ってしまった場面を思い出してください。

考えてみると、すべての場面に、「怒る」という選択肢と、「怒らない」という選択肢があったはずですよ。

そして、自分で「怒る」ことを選んだために、怒ったのです。

それは一瞬の判断だったかもしれませんが。○・○○○一秒くらいのわずかな時間のうちに、脳が判断したのかもしれませんが。

それでも、あなたが怒ることを選んだのはまぎれもない事実なのです。

つまり、あなたは「怒らない」という選択もできるのです。

(これが、「心」や「感情」をコントロールすることです)

「怒らない」ことを決めるだけで、良いチャンス、良い出会い、良い情報、良い仕事、健康……など、あらゆるものが手に入るようになるのです。

もしも、あなたが人に道を聞くと、「ニコニコしている人」と「怒っている人」の

どちらに声をかけますか？

当然、「ニコニコしている人」ですよ。誰もが「ニコニコしている人」には話しかけやすいと感じるわけですから、いろいろな良い話だつて入ってくるのです。

第1章では、シンプルだけど効果がある「人生をうまくいかせるための三つのルール」を紹介します。

第2章では、「人の感情とは、どういふものなのか？」を説明します。まずは、あなたの中に湧きあがる感情の性質を理解しましょう。

第3章では、『心』や『感情』をコントロールすることの重要性」を説明します。さらに、コントロールすることが簡単なのがわかるはずですよ。

第4章では、『イライラ』を感じなくなる習慣」を紹介します。この章で紹介する習慣を一つでも実践すれば、人生は良い方向に流れるはずですよ。

第5章では、「自分を気持ちよくする習慣」を紹介します。この章の中の習慣を一つでも実践することで、あなたは自分自身を認めることができるようになり、自信が持て

るようになります。

第6章では、「それでも『イライラ』してしまうときの特效薬」を紹介します。人間は弱い生き物ですから、どうしてもカッとなってしまうときの対処法です。これを知っておくだけでも、**人生の無駄はなくなるはず**です。

本書があなたの人生のお役に立てれば幸いです。

二〇一〇年七月

嶋津良智

- プロローグ 心と感情が人生を変える！・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

PART 1

怒らない技術

第1章

人生をうまくいかせるための「3つのルール」

- もっともシンプルな成功法則・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
- 命と時間を大切にすること・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
- 怒っても結果は同じ！・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
- すぐ怒る人は早死にする・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32

- 思った通りにいかないのは楽しいこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
- ゴルフは難しいから楽しい！・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
- ビル・ゲイツだつて妥協しているはず！・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
- 苦勞と失敗の連続のおかげ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40
- 苦勞した人とそうでない人の違い・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
- 三〇歳定年制・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44
- 結果よりもプロセスが大切・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46
- 私は典型的な凡人でした！・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
- 「人生の免疫力」を高めよう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
- 子どもには失敗させよう！・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 52
- ネクスト・チャンス・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
- ゴネ得はいずれイヤな思いをする・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 55

第2章

「あなたの感情」はあなた自身が決めている！

- 目の前の出来事には何の意味もありません！……………58
- 人の心を左右するのは、出来事ではなく受け取り方……………60
- 同じ出来事でも、どう考えたかで結果は変わる！……………62
- 考え方を変えれば、感情はコントロールできる！……………64
- 自分の感情が怒りを生む……………66
- 子育てのイライラも……………68
- 「価値観の違い」を受け入れよう！……………69
- 「この人とは話をしたくないな」……………71
- 本当に自分は正しいのだろうか？……………72
- 友人の言葉に感じた怒りの感情は何だったのか……………73

- 情報に感情をコントロールされないようにする！……………75
- 怒りは脳の老化現象……………77
- 人生の成果は考え方、心構えによって変わる……………78
- あなたは何のために生きていますか？……………81

第3章

感情コントロールは人生コントロール

- 過去は変えられない。未来は変えられる……………84
- 松下幸之助と松井秀喜の言葉……………86
- 電車が来ない、バスが来ない、エレベーターが来ない……………88
- 晴れたら喜ぼう。雨が降っても喜ぼう。なにがあっても喜ぼう……………89
- 他人は変えられない……………92

● 感情は行動に大きな影響をおよぼす	94
● 一流と二流の違い!	96
● 怒りは無謀をもって始まり後悔をもって終わる	98
● 「怒らない」と決めてしまおう!	99
● 「落ち込まない」と決めてしまおう!	101
● 他人のせいにするのはやめよう!	103
● 他人の言う通りにして失敗しても自分の責任	105
● 感情コントロールのレッスン「赤信号は渡らない」	108

怒り・イライラと無縁になる25の習慣

第4章

「イライラ」を感じなくなる習慣

- 習慣 1 迷ったら、決断しない! 112
- 習慣 2 自分の欠点を利用する 114
- 習慣 3 常に最悪の事態を考えておく! 115
- 習慣 4 何よりも準備に重きを。『出かける前チェックリスト』をつくる 120
- 習慣 5 自信がないので仕事も生活も分相応に 124

習慣 6	目標はできる限り低く設定する	127
習慣 7	一人勝ちできる場所を見つける!	131
習慣 8	身の周りをきれいにしておく	133
習慣 9	理想主義や完璧主義はやめる	135
習慣 10	自分の問題か、相手の問題かをはっきりさせる	136
習慣 11	秘密を持たない	139
習慣 12	大事なことはどんどん忘れる	144
習慣 13	すぐ聞くことでモヤモヤを解消する	145
習慣 14	イライラする環境に身を置かない	147
習慣 15	イライラするものから目を背ける	149
習慣 16	一方的に話さない	150
習慣 17	三合(さんあい)主義で生きる	152
習慣 18	自信があることにはわがままに生きる	153

第5章

自分を気持ちよくする習慣

- 習慣 19 自分の成長を自分で認める……………156
- 習慣 20 ささいなことで自分を褒める……………158
- 習慣 21 自分が気持ちよくなる過ごし方を知っておく……………160
- 習慣 22 朝の時間を大切に……………162
- 習慣 23 身近な人にいいところを五〇あげてもらおう……………164
- 習慣 24 気持ちを伝え合おう……………166
- 習慣 25 『疲れた』『時間がない』『忙しい』は禁句……………168

第6章

今すぐ怒り・イライラが消える11の特効薬

特効薬 1	神様が自分を試しているに違いない	170
特効薬 2	これはちょうどいい	172
特効薬 3	むかつく相手との出会いに感謝!	175
特効薬 4	価値観メガネを変えてみる	176
特効薬 5	その場から逃げる	180
特効薬 6	第一感情を大切に	182
特効薬 7	不愉快はこまめに吐き出せ	185
特効薬 8	すぐに謝ろう	187
特効薬 9	『まあいつか』の精神も大切	189
特効薬 10	事態は変わる。だから、ちよつと我慢	190

特効薬11 それでも怒りが収まらないときは寝る 192

●あとながき 194