

我々はちよつとした余裕がある時、人に対して優しく接することが比較的可能です。例えば、車を運転する人で時間的な余裕があれば、強引な割り込みやスピードを出しすぎる、信号機が変わりそうなのに加速するといった行為がなくなるかもしれません。他人に先を譲ることが自然にできるようになるでしょう。反対に時間的な余裕がないと、少しのことを気にしてイライラし、それが原因で事故につながることもあるかもしれません。

現代の社会には、人間関係や金銭・健康・将来のことなど人それぞれ様々なストレスが存在しています。自分の欲求がおおむね満たされている人にはちよつとした余裕があり、そういう人は他人のわずかなミスや言動を許容することができる、もしくは気にならない傾向にあると思います。

反対に、自分の欲求がほとんど満たされていないと感じ、閉塞感でいっぱいの人には余裕がなく、他人のささいなミスや言動が気になったりします。やがて腹をたて“ガマンの限界”を超えると大きな声を出したり、態度に現れたりするのはないでしょうか。

## 「ちよつとした余裕」

この“ガマンの限界”メーターが、余裕のある人には高めに設定され、余裕のない人には低めに設定されていると思います。

他人への配慮・気遣いは自分の余裕の有無に関係なしに必要ですが、余裕のある時にはできることが、そうでない時にはよほど意識しないとできません。自分の欲求が満たされていれば言うことではないのですが、世の中そう簡単にはうまくいくことが少ないので、ほとんどの人はストレスをかかえながら生活をしています。

心に余裕のない時でも人の気持ちを考えることができる、他人にすこしでも幸せな気持ちになつてもらいたいと感じることができると人が増え、またそれを実践できれば、より良い世の中になるのではないのでしょうか。

\*このシリーズはあなたとあなたの周りにいる人の間に温かなつながりが生まれることを願い、人権について考えるきっかけになることを目的としています。

お問い合わせは

人権啓発広報委員会

( 880・6569 ) まで