



機外にオーロラが見える！

一般社団法人 原子力安全推進協会 亀山 雅司 Masashi KAMEYAMA

長距離の移動で機外にオーロラが見える！

隣の人は眠っています。

あなたと隣の人は出会ってまだ数時間で、どういう反応をする人かはっきり分かりません。

あなたならどうしますか？起こして見せてあげますか？それとも？

こんなとき、カウンセラーなら相手の心が分かるのだろうと考える人もいますが、実のところ人の心はわかりません。本件に関わらず、相手が何を考えているかは聞いてみないと分からないのです。

(クライアントはカウンセラーが心を読んだ、と思うことがあります、大抵ご自身で話しています。カウンセリングは読心ではなくて聴心？しています。)

しかし、今回は相手が眠っていて聞くことができないので、選択肢は2つしかありません。

①起こす

→ありがとう！と喜ばれる

→迷惑な！と腹を立てられる

②起こさない

この事例は、電車で席を譲るのと同じで、起こす側の「動機」が重要な意味を持っています。

「迷惑かも知れない」の「迷惑」の意味に本当の動機が投影されているのです。

例えば、「私は迷惑な人だと思われるのじゃないか」です。

この場合は、関心の対象は自分で、行動の動機は相手ではなく実は自分のためです。

さらに、自分の価値観と相手の価値観はそれぞれ別ですから、普通は価値観は一致しないのですが、私達は自分の価値観が常識（良識）に沿ったものだと考えがちです。

例えば、電車で席を譲ることは良いことで、それに対して「ありがとう」と言われる（または心の中で思われる）ことが常識だと考える人は沢山います。

でも、多くのことが意外に常識でなかったりします。（「良いことだから一般常識であるべき」といった議論ではありません）

では、自分を客観的にチェックするにはどうしたらよいか？自分を理性で客観的にチェックすることは難しいのですが、感情の動きである程度判断することは可能です。

もし、動機が自分のための場合、多くは断られると怒りの感情がでてきます。怒りは相手の非を攻撃することで自分の価値観や自尊心を守るために発生する感情です。

一方、動機が相手のため（相手軸）になっている場合は、「相手の価値観を知らずに自分が好きでおこした行動」であることが分かっているため、相手の反応が自分の期待どおりでなくても怒りは発生しないのです。

例えば、電車で席を譲って断られた場合、年寄り扱いするな、と怒られた場合でも平気です。

先に述べたように、相手が迷惑だと思うかどうか、結果がどうなるかどうかは考えても分かりません。「親切にしなければならない」ということはないし、「感謝されるべき」ということもありません。電車の場合なら、ただ「もしかしたら席を譲られると助かる人かも知れな

い。結果がわからない状態で、席を譲る行動をおこしたほうが自分はいいと思うだろうか？」という問いがあるだけです。

もし、動機が自分軸だったら？相手軸だったら？

いずれも、行動をおこす、おこさない、を決める選択肢は私達自身が持っています。

少し面白いのは、私たちは「得な選択をしても心は満足しない」ということです。納得できる選択はどれなの？それを知っている自分の心に聴いてみるのが満足への第一歩になります。

「亀山さん、起きて！オーロラが見える！」

オーロラが見えたとき、私は起こす側ではなくて寝ていた側でした。

後で隣の方から「一瞬迷ったけど、もしかすると喜ぶかと思って起こした」とお聞きしました。さすが視点が違うなあ（長年企業を運営されている方でした）と感じました。

もし、機外にオーロラが見えたら、あなたは隣の人を起こすでしょうか？

もし起こして怒られたとしても・・・相手軸で行動できるあなたの勇気を尊敬します！

(平成 28 年 2 月 17 日)

著者紹介



著者：亀山 雅司
所属・役職：原子力安全推進協会
安全性向上部副部長
専門分野：機械設備の保全技術の開発と現実化、心理コーチング

日本保全学会誌『保全学』 論文・研究ノート投稿のお願い

日本保全学会では、『保全学』誌への投稿論文・研究ノートを随時募集しております。

ご投稿の際には本学会ウェブサイトもしくは本誌巻末にて、「投稿規定」ならびに「執筆要項」をご確認の上、ご投稿ください。

日本保全学会ホームページ 投稿論文について

<http://jss.or.jp/jss/paper.html>

皆様からのご投稿を心よりお待ちしております。