



## 意外に深い「電車で席を譲るエクササイズ」

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

人は誰かのお役にたてると喜びを感じるという調査結果があります。

賞金を貰えるゲームでは、既に成功している人はまだ成功していない人の成功を素直に喜ぶことが分かったそうです。

あなたも誰かに優しくしたい、お役立って喜んで貰いたいと感じたことはありませんか？

例えば、電車で席を譲るとか。

席を譲るのはいいことだと分かっているけど、最初は勇気が必要です。

しかし、一歩踏み出して席を譲ることができるのは嬉しいものです。

そして、勇気の段階を超えると次のステップ（課題）がやってきます。

こういう課題は何かの意思に仕組まれているのではありませんか、と思うくらいパターンが決まっています。

何度か席を譲っていると、いろいろな反応に出会います。

お礼を言う人、遠慮する人、当たり前のように座る人、怒る人もいます。

怒る人に出会った場合にあなたの心に起こった感情は何でしょう？

怒り？それとも？

怒りは「自分」を守るための感情です。

また、「感謝しないのは非常識だ」「恥をかかされた」などの想いはあなたが席を譲った「動機」を表していません。

席を譲る行為は「相手の気持ちや価値観を確認せずに」自分がそうしたいと考えて行ったものです。

自分がしたい行動をしているのであればリターンはなくて普通です。

なのに、席を譲られたら感謝すべきだ、と「自分の価値観」で考えているのなら、親切以外の「自分のため」という親切の動機が含まれている可能性があります。

また、「自分のため」の動機の多くは依存に関係しています。

アルフレッド・アドラーは自主的に行動をしているように見えても、「相手の評価が気になる（承認を求める）」状態は相手への「依存」状態で注意が必要だと述べています。

相手の反応は制御できないですから、「相手の反応」を「自分の価値観で期待する」依存状態になるとやっかいです。主体性を失い、相手の反応に振り回されて「不安」や「不満」から逃れられなくなってしまいます。

自分の承認は自分自身で行えばこういった問題は生じません。更に、もし、妻や家族があなたの「ありのまま」を承認してくれるのなら最高の状態です。

身近な例で考えると、子供を勉強に向かわせる手段として「成績が良ければ褒める」ことで承認の「依存」状態を作り出す親がいます。

成績を褒めるのは、親にそのつもりはなくても、ある意味、子供がストレスに満ちた人生を送るように環境設定している可能性があります。

褒めるのは、子供が自分なりに考えて行動を起し、その結果を受け止めたところからです。

そして、「次はどうするの？」と尋ねるコミュニケーションができれば、成績はついてくるし<sup>(1)</sup>、お互いにストレスもないと私は考えます。

3人の子供からそういうことを学んだように思います。

電車で席を譲るエクササイズは、単純明快で日常に溢

れているのですが、価値観、動機、依存の本質に迫る、意外に深い意味を持っているように思います。

ちなみに、私は席を譲るエクササイズを経験してから悩みやストレスがありません。

実行した方が良いかどうかで考え、自分で決めることで行動が完結する毎日はとても楽しいのです。

これは素晴らしい恩恵だと思います。

あなたも今日の電車で席を譲る「エクササイズ」を試してみませんか？

(1) 子供の受験が心配で仕方がない！「エンジニアの相談室」

<http://engineer-pro.org/page05030.html>

## 著者紹介



著者：亀山 雅司  
所属・役職：原子力安全推進協会  
支援計画部 支援計画 G  
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

## “私論・試論・議論”

編集委員長 田口 耕世

本学会員の技術者からの声で、この欄を開設することにした。原子力の技術者には、いかにまじめな人間が多いか。技術に率直な保全に係る人が多いということを強く感じる。様々な意見、考えを持つ人がいるが、なかなかそれを披露して、議論する場がない。この場を意見の交換、議論の場として、提供する。投稿したい、発言したい、という声に応えたい。会員の様々な角度からの意見、発言に期待する。

2 ページ以内、半ページでも構いません。誹謗中傷以外の意見であれば、基本的に採用します。事務局にメールで投稿ください。

投稿先：日本保全学会 『保全学』事務局

〒110-0008 東京都台東区池之端 2-7-17 井門池之端ビル 10 階

電話：03(5814)5430 FAX: 03(5814)6705 E-mail: secretariat@jsm.or.jp