



今月の視点

「人は、なぜ他人を許せないのか？」 ～ 自分は絶対正しい、他人の言動が許せない ～ ・・・脳科学者 中野信子氏 著 (アスコム)・・・

どんな業界でも人と係わることは必須です。弊法人は、経営・会計事務所ですが、「労務としての経営人事も大切だ」との認識で創業以来、業務に携わってきています。

本年1月から未曾有のコロナ禍で、日本だけでなく世界各国が収束の出口の見えない災いに苦しめられています。

「自粛警察」の名のもとに、法に基づく緊急事態宣言に伴う、行政による外出や営業などの自粛要請に応じない個人や商店に対して偏った正義感や嫉妬心、不安感から、私的に取り締まりや攻撃を行う一般市民が現われ、その行為・風潮を指す俗語が流行語となっています。

どんな業界も人間関係なしでは成り立ちません。その基本は人との係わりです。

人を許せるかが問われているのではないのでしょうか。

自身を含めて、100点満点の人はいません。仕事の成功の大切なポイントは人間関係に係わっています。業績の更なる向上に「人間関係のあり方」を考えることは大切です。

「他人の言動を許す」ことが書いてある書籍を書店で見つけたので、今月の視点として挙げました。以下、私が気にしている箇所をこの本から書き出しました。ぜひ、ご購入してお読みになっては如何でしょうか？

〈以下 抜粋です〉

自分や自分の身近な人が直接不利益を受けたわけではなく、当事者と関係があるわけでもないのに、強い思いや憎しみの感情が湧き、知りもしない相手に非常に攻撃的な言葉を浴びせ、完膚なきまでに叩きのめさずにはいられなくなってしまふ、というのは「許せない」が暴走してしまっている状態です。

人の脳は裏切り者や、社会のルールから外れた人といった、わかりやすい攻撃対象を見つけ、罰することに快感を覚えるようにできています。他人に「正義の制裁」を加えると、脳の快楽中枢が刺激され、快楽物質であるドーパミンが放出されます。

こうした状態を、私は正義に溺れてしまった中毒状態、いわば「正義中毒」と呼ぼうと思います。これは、自分と異なるものをすべて悪と考えるしまうのです。

【(一社)全国相続協会】2020年 第13回全国大会セミナー in 名古屋

日時 10月23日(金) AM10:00～PM17:30

テーマ 「アフターコロナ、ウィズコロナの相続に備えて!!」
～遺言と相続資金・手続きでベストパートナーとなろう～

会場 ウィンクあいち(愛知県産業労働センター)

参加費 7,000円

詳細は別紙・FAXにてお申込みをお願いします。

双方が互いを正義と確信して攻撃を始めてしまったら、解決の糸口を見出すことは非常に困難です。

問題を解決しよう、既存の知識と経験だけに頼らず新しい知見を得よう、難しい状況を抜け出して新たな答えを見出そうとするよりも、その場で自らの正義に酔い、相手を一方的にけなすことに満足感を覚えているわけです。

「なぜ私は、私の脳は、許せないと思ってしまうのか」を知ることでこそ、自分の人生にとって、ひいては社会全体にとっても大きなプラスを生むのではないのでしょうか？

許せない自分を理解し、人をより許せるようになるためには、脳の仕組みを知っておくことが有用なのは確かです。

日本人は議論下手と言われるますが、また自分の考えや本音を隠すのが日本人の悪いところだと考えれば、「正義中毒」の人々の方がまだ自分の考えを主張しているのだから、日本人の悪いところをむしろ克服しているのではないかという見方をする人もいるでしょう。でもそれはいかがでしょうか。

日本人が議論だと思ってしていることは、対立する二つの意見を吟味・検討してより良い結論を導くというのではなく、なぜかたいがい人格攻撃になってしまいます。被害者意識はあとまで尾を引きまます。

けなし合いと議論は全く違うものなのですが、「正義中毒」の人々は、相手の主張の良いところを取り入れるということが、なかなかできません。だからこそ「中毒」と呼ぶわけですが、議論とは異なるけなし合い、舌戦はまるで相手はバカだ、相手よりも自分が優れていると証明するための言葉による殺し合いのようなものです。

では、なぜ人が人を許せなくなってしまうのか、世界どこでも同じです。大きくいえば、いわゆる保守とリベラルの争いが絶えないことにもつながるでしょう。

結論を述べてしまえば、そもそも人間の脳は誰かと対立することが自然であり、対立するようにできています。

自分と他人とを比較して、優秀だとか愚かだとか考えても本質的にはあまり意味はないでしょう。人間はそれぞれ違う。他人を「愚か」あるいは「優れている」と捉えることは、異なっていて当たり前の人々に対して、自らの基準を無理に当てはめているだけに過ぎません。

また、いくらこちら側が勝手に相手を自分の枠に当てはめたところで、相手がそのことだけで変わるはずもありません。

従って、誰かをバカや頭が良いなどと定義しても意味がありません。

誰もが陥る「人を許せない」から解放される方法、そして脳に係わり、日常生活や習慣のなかで脳の前頭前野を鍛える方法を考えましょう。

穏やかな気持ちで生きるための「物事の捉え方のコツ」です。

まず、自分が正義中毒状態になってしまっているかを自身で把握できることが大切です。

どんな時に「許せない！」と思ってしまうのかが自身で認識できれば、自分を客観視して正義中毒を抑制することができるからです。

もしあなたが「昔は良かった」という気分が頻りに浸ることがあったら、注意した方がよさそうです。昔を懐かしむ行動は、脳の前頭前野が老化しているサインであり、正義中毒と根は同じです。

脳は、過去の記憶を都合よく書き換えるようにできています。思い出は相当美化されているからです。老化によって脳の前頭前野の働きが衰えると、どうしても新しいものを受け入れにくくなっていくからです。

脳の成人年齢は30歳と言われています。ピークを迎えた後、どうキープしていくかが大切です。

そして脳は新しい経験を積むことで進化できます。日常生活の中で前頭前野を鍛えるための方法を考えましょう。老けない脳をつくるトレーニングです。

前頭前野の脳が衰えていない人は、普段から「自分はこう思う」「こうに決まっている」と固定化された通念や常識を鵜呑みにせず、常に事実やデータを基に考えている人です。

自分を常に客観的に見る習慣をつけることです。

①慣れていることをやめて新しい体験、少し違う物事を選ぶ

- ・いつもと違う道順で歩きましょう。
- ・いつも歩く右側の歩道を意識的に左側に変えてみましょう。
- ・「いつものメニュー」や「いつもの席」を変えてみましょう。前頭前野が刺激されます。

②不安定・過酷な環境に身を置く

- ・「絶対に読まない本」「開いたことのない本」を手に取りましょう。
- ・「この世には色々な考え方が存在する」という意識を早くから持ち続けている人は、脳が発達する時期をより有意義に過ごすことができます。
- ・ネットで知的偏食を防ぐには、買う予定のない不動産やペットの情報を検索しましょう。自分の属性とは離れた人の考え方、悩み、関心事などを検索することで脳は進化します。

③安易なカテゴライズ、レッテル貼りに逃げない

自分と違う人たちをひとまとめにして考えることは、脳にとって楽で脳が働かなくて済みますが、脳を老化させます。

④余裕を大切にする

ただ、何も考えず毎日同じことは楽で合理的ですが、変化の少ない日々は脳を老化させます。仕事や生活で忙しくても、脳のためには小さなことでも前頭前野を働かせる余裕を作ってください。まずは通勤時間を短くするよう考えてみましょう。

⑤食 事

脳の健康にはオメガ3脂肪酸を摂りましょう。魚をよく食べる人は、オメガ3脂肪酸であるDHAやEPAを摂るのでうつ病になりにくいのです。サケ・マス・マグロ・イワシなど青魚、牡蠣などの貝類、クルミなどのナッツ類、えごま油や亜麻仁油などに含まれています。

⑥睡 眠

睡眠不足を避け、スキマ時間に昼寝します。睡眠不足は一時的、習慣的にも絶対に良くありません。スパイン（樹状突起）が肥大し、シナプス（神経間細胞の接合部）ができにくくなり、情報が伝わりにくくなるからです。そうすると脳は、新しい学習をしにくくなります。セロトニンの量を増やすにはできるだけ日光を浴びることです。

ああでもなくこうでもない、そうも言えるし、こうも言えるけれど、結局人間が好きで、考えることは楽しい。それを多くの人が共有できるときが、正義中毒から解放され、他人を許せるようになるタイミングではないかと思います。

また、人間は自分を含めて不完全なものであり、完全さを求めない。結局永遠に完成しないという意識を持つことも、人間を正義中毒から解放するのでしょうか。

そうして、他人に完全さを求めない、自身も不完全さを意識すれば、他人を許せるようになります。そして、自分の気持ちは穏やかになり、前向きな議論・穏やかな人間関係となります。人を許せることが穏やかな人間環境を作り、更なる業績向上につながります。

石川 光男

9月の税務と労務

- | | |
|------------------------|-----------|
| ・ 7月の決算法人の確定申告、消費税など納税 | 期限(9月30日) |
| ・ 1月の決算法人の中間申告、納税 | 期限(9月30日) |
| ・ 1月の決算法人の消費税の中間申告 | 期限(9月30日) |
| ・ 8月分源泉所得税納付 | 期限(9月10日) |

税理士法人みらい経営（発行元）

税理士・中小企業診断士 社会保険労務士・行政書士 石川光男

〒456-0051 名古屋市熱田区四番二丁目14番34号

TEL052(651)6000 FAX052(652)0066

ishikawa@ishikawakk.or.jp

<https://www.mirai-kg.com/>