

## 1. **自分**が●●と思う。 **相手**が○○と思う。

我々の住んでいる星(地球)は 「行動なくして結果なし!」の星(地球)である。そこに住んでいる人の約80%は「**自分**が●●と思う。」と考える人であり 残りの約20%が「**相手**が○○と思う。」と考える人達である。

「**自分**が●●と思う。」という人の特徴の共通点は「言い訳」がスタートでごめんなさいという言葉がない。

「言い訳」は 心理学における合理化という事で知られ、否認の一種であり防衛機制のひとつである。満たされなかった欲求に対して、理論化して考えることにより自分を納得させることである。問題とされている行動・感情について、その事実を述べることを避けるために、一見すると合理的で論理的なように正当化して述べることである。事実よりも 思ったことを重視する。

一方「**相手**が○○と思う。」と考える人たちは 思ったことは やって見ないとわからないということを経験している人が多い。ましく「行動なくして結果なし!」を経験しており 思うよりも そうした方が早く結果が出ることを知っているからである。概して前者は若者に多く 後者は高齢者に多い。

さて この両者が 出会った時の 対処方法に 3つのパターンがある。

1つは それぞれの 考えを ぶつけ合う。

まさしく 相手のいうことを聞かないで それぞれの主張を 相手の発言中にも関わらず 話す。**考え方は1つのまま。**

2つめは 「そうだね。わかるよ。でもね こうゆう考えもあるよ。」と 相手の話を聞いて 受け止めてあげる。2つめの対処方は TVの取り締まり場面で典型的な取り締まりパターンの刑事の後に出てくる取締官のやり方である。

**別の考え方をふくめ2つ知ることになる。**

3つめは 「坊主憎けりや袈裟まで憎い」で 2度と会わない。互いに宿痾(薬で治らない生まれながらの病気)と考えて 付き合わない。**考え方は1つのまま。**

3つのパターンがあると言ったが 上記の 1が 起きた時の対処方法だから 2と3の 2パターンということになる。そして 3は 対処しないのだから **対処法は2だけということになる。**

② 対処法については 「相手が〇〇と思う。」と考える人達の中でも 約 80% の人は つい刑事型になってしまう。残りの約 20%が 取締官のやり方ができる。すなわち 日頃から「そうだね。わかるよ。でもね こうゆう考えもあるよ。」というセリフを お散歩の時など 一人の時に 練習(訓練)しておかなければ 「自分が●●と思う。」という人と出会った時に とっさに出てこない。

「自分が●●と思う。」「相手が〇〇と思う。」という人も どちらも いい人なのである。悪い人はいない。幸せな人は 意地悪をしない。意地悪をするのは不幸な人なのである。多くの方は いい人なのである。

どの人も 平等なのが 下記 3つである。

- 人は 死ぬ。
- 人生は 1度限り。
- 順番は決まっていない。

人生の覚悟ができれば 下記 3つのことを心して人と付き合いたいものである。

- 他人(ひと)の立場で考える。
- 約束を守る。
- 人のせいにしない。

「相手の立場」で考えるとたくさんの考え方(知恵)が無料で手に入る。たくさんの人と交わる。すなわち「社会参加」になる。健康寿命の延伸のポイントは 「社会参加」と言われている。

認知症は 高齢者になると だれでもなる病態である。管理する人 される人ではなく 「注文を間違えるレストラン」ではないが 認知症の人が 注文をとって間違えても 許しあえる社会を実現したいものである。今のように施設に併設したサロンやカフェだけでなく 中学校区ぐらいの範囲で 一般の食堂(レストラン)に地域の人々が 集まる場所を作りたいものである。

2019年11月23日

カフェ いもこじ にて

二胡の演奏を聴いて思った事 武田明