

“「ねばならない」を 見つけて、手放そう、”

安藤 俊介



うと思えないのが人の心理です。
「ねばならない」は「べき」以上

に手放すのが難しいものですが、
少なくとも自分や周りの人を苦し

私たちが信じている「べき」が、怒りの感情にとっても深く関係していることは本連載で紹介しました。「時間を守るべき」と思っている人は遅刻をする人を見たらイラッとしますし、「年配者を敬うべき」と思っている人は年配者に失礼な振る舞いを見ればムカツとするといった具合です。

「べき」は「はず」「普通」「当たり前」「常識」といった言葉でも置き換えることができます。

無駄にイライラしたくないのであれば「べき」が裏切られる回数を減らそう、そのためには「せめて」という言葉を使うといいですよと考え方や方法を紹介しました。

あれから1年以上が経ちましたが、「べき」が裏切られる回数を減らすことを意識できたでしょうか。

**「べき」よりももっと
気を付けなければ
いけないもの**

頭ではわかっているものの、簡単に「べき」を緩めたり、なくし

たりすることなんてできないと思
う人も多いことでしょう。

言うまでもなく全ての「べき」が悪いわけではなく、手放す必要もありません。ただ、無駄にイライラしたり、後悔したりするような怒りにつながる「べき」は緩めたり、手放した方が楽になります。

努力したつもりなのに手放せない「べき」があるとしたら、それ
はもしかすると別のものに形を変
えている可能性があります。そし
てその別のものはあなただけでな
く、周りの人にもとても厄介なも
のになっているかもしれません。

その厄介なもの自体は「ねば
ならない」です。「ねばならない」
は「べき」がより強くなったもの
です。英語で言えば「べき」が
should、「ねばならない」が
mustです。

先の例で言えば「時間を守らな
ければならない」「年配者を敬わ
なければならず」となります。

「ねばならない」のですから、絶
対にそうしなければいけないので
す。そうしなければいけないと思

めるものになっている場合が多い
ことは知っておきましょう。

誤解を恐れずに言えば、あなた
が意識的、無意識のうちに思っ
ている「ねばならない」は百害あっ
て一利なしです。

なぜなら、あなたがいくら「ね
ばならない」と思っても、そうは
ならないことが世の中にはたくさ
んあるからです。たくさんあると
いうことは、あなたの思いが裏切
られ、否定されたように思うこと
が身近にあふれているということ
です。

「ねばならない」を 見つける

「ねばならない」を手放すことは
難しいのですが、まずは「ねばな
らない」を見つけてみましょう。見
つけることくらいなら比較的簡単
にできます。

見つけても手放せないものであれ
ば意味がないのではないかと疑
問を持つかもしれませんが、そん
なことはありません。

い込んでいるので、そうならなかつ
た時には、「べき」が裏切られた時
よりも強く怒りが発火します。

「ねばならない」も 全て正しい

この世の中に間違った「べき」
はありません。どんなに社会的に
はクエスチョンマークが付くよう
な「べき」だとしても、少なくとも
も信じている本人にとっては正し
いものです。

そして当然のことながら「ねば
ならない」も信じている本人に
とっては疑う余地もなく正しいも
のです。

自分が正しいと信じているもの
が間違っていたと受け入れるのは
とても大変なことです。なぜなら、
自分の信じていたことを否定する
ことになるので、自分そのものを
否定するような気持ちになるから
です。

自分が信じていることを否定す
ることと、自分自身を否定するこ
とは違うことですが、なかなかそ

あなたを強く縛り、苦しめるも
のの正体がわからなければ対策の
打ちようがありませんが、理由を
知れば、今すぐには解決できなく
ても対策を講じることができます。

「ねばならない」を見つめるには、
まずはあなたの口癖を見つけれ
ましょう。はっきりと言葉にして「ね
ばならない」とは言っていない
も、心の中でそう言っていること
はよくあります。もし気づいたら
メモをしておきましょう。

あなた自身ではなく、周りの人
も「ねばならない」と口にしてい
ます。それを見つめることも、自
分自身の「ねばならない」を見つ
けるのに大いに役立ちます。

〈あんどう しゅんすけ〉
一般社団法人日本アンガーマネジ
メント協会代表理事。日本におけるアン
ガーマネジメントの第一人者。アメリカ
のナショナルアンガーマネジメント協会
では15人しか選ばれていない最高ラン
クのトレーニングプロフェッショナル
に、アジア人としてただ一人選ばれて
いる。『アンガーマネジメント入門』（朝
日新聞出版）、「怒れる老人 あなたに
もある老害因子」（産業編集センター）
ほか著書多数。