

寛容さを養うトレーニング（その1）

寛容さを叶える性格とは

おそらく、多くの人はできれば他人や物事に対して寛容でいたいのではないのでしょうか。それが高圧的になったり、許せない気持ちになったり、うろたえてしまったりするのは、認められたいのに自分に自信がない、こう在るべきだとの思い込んでいる、経験・知識不足で対応の仕方がわからないなどが考えられます。また、それを顕在化させる性格として支配欲が強い、不安感を抱き易い、他人の感情に敏感などが考えられます。

自分の方が相手よりも全ての面で勝っていて、相手のどんな言動にも自分が困るようなことにはならないという自信があるときには、寛容になれるものです。

例えば、電車でたまたま乗り合わせただけであれば、その場限りの関係ですので何かあっても寛容に対応しやすいですが、隣の住人、職場の同僚など日々出会い長期の関係になると、うまく距離感を保っていないと寛容であることが難しくなることがあります。

これらを踏まえて、自信、思い込み、情報不足などを改善していくためには次のような日頃の心掛けが支えとなります。

- ① 自分が一生懸命やっていると言えるものを持つ
- ② 自分の目的を叶えるための方法を複数知る
- ③ 自分が大切に思っていることに関係する知識、情報に詳しい
- ④ 自分が大切に思っていること以外のことには拘らない
- ⑤ 相手の気持ちを想像する

<トレーニングの狙い>

このトレーニングは日々の心掛けになります。あなたの自分軸が確立されることで他人の言動を気にしなくなり、それを寛容さに繋げることがトレーニングの狙いです。

1. あなたが熱心に取り組んでいることは何でしょうか？
2. それは他人に自信を持って言えますか？
3. それは、あなたの夢に合っていますか？
4. あなたは、そのことに毎日どのくらい時間を使っていますか？

寛容さを養うトレーニング（その2）

世界の人々の暮らしを知ろう

最近では日本でも格差の拡大、定着が取り沙汰されるようになってきましたが、世界を見渡せばまだまだ恵まれた環境に居るように思います。FUCTFULNESS（Hans Rosling, Ola Rosling, Anna Rosling Ronnlund 著）では1日当たりの所得を、2ドル（約214円）以下、2～8ドル（214～856円）、8～32ドル（856～3424円）、32ドル（3424円）以上の4つのレベルに分けて、それぞれの所得人口を10億人単位でザックリ示しています。それによると、2ドル以下が10億人、2～8ドルが30億人、8～32ドルが20億人、32ドル以上が10億人となっています。こういった経済状況は段々と良い方向には改善されているということですが、記されている生活は日本国内のそれとは比べようもありません。日本国内の最低賃金は都道府県で違いますが、最も低いところでも時間当たり790円ですから、1日5時間以上働けばレベル4の水準となります。

レベル1の地域では水は地に溜まったものや掘って採取したものしかなく、レベル2でも遠くで汲んで運んで来なくてはなりません。食事も毎日同じで食べる物があればよしで栄養バランスや好みなどを言っている余裕はありません。

また、生活への影響は経済レベルだけではなく、民族的な弾圧や紛争などによって住んでいた所を追われる人々もいます。そして、難民となると受け入れてくれる国も多くありません。

<トレーニングの狙い>

このトレーニングは日々の積み重ねが必要です。海外の情報を多く知り、もし自分がその立場だったら生きるために、どのように考え、どのように行動するかを想像することで、他人の言動の元の想像と理解を養うことを狙いとします。

1. 国内国外を問わず、あなたと違う生活環境（自然環境、宗教、風土、経済状況、災害、政局、文化、病気、障害、家族構成、風評被害など）におかれている人々に関するニュースや情報に触れるようにしましょう
2. そのニュースや情報を知ったときに感じたことを書き残しておきましょう
3. 記録が10溜まったらニュースや情報のテーマや内容に偏りがいいかチェックしましょう