

顧問企業限定事務所通信

2023年8月号



阿部竜司法律事務所

Ryuji Abe Law Office

《自分の中の「当たり前」を見直そう》

【はじめに】

いつも大変お世話になっております。弁護士の阿部竜司です。

弁護士として、様々な交渉の代理人を務めたり、あるいは企業間取引の後方支援等を行う中で、しばしば感じるがあります。

それは、『自分は正しいことを言っているのに、なぜ他者は自分の提案（意見）どおりに動かないのか！？』というように、他者が自分の思い通り（期待通り）に動いてくれないことにいら立ちや怒りを持ってしまう人が実に多い、ということです。

皆さんはいかがでしょう？

以下、具体的な場면을例示してみますので、ご自身に当てはまっているものがないかどうか、ちょっと考えてみてください。

- 恋人や友人等と時間を決めて待合せしていたのに、数十分以上も遅刻されていらいらした。
- 何度も同じミスを繰り返す部下に腹が立ち、叱責した。
- きちんと契約や取決めをしていた取引先がそれを守らなかったため、

約束が違うと非難した。

- 部下が、入社当時は「長く働きたいです！」と息巻いていたのに、1年も在籍せず退職すると言いだしたため、「長く働きたいと言っていたじゃないか！」と問い質した。

本稿をお読みくださっている皆様であれば、ここに挙げた例のような場面を経験したことがあるのではないかと思います。

【価値観の源になっている「当たり前」】

では、上記に挙げたような場面で、相手が遅刻したり、ミスを繰り返したり、約束を守らなかったりしたときに、なぜ人は、いらいらしたり、不満や怒りを感じるのでしょうか？

答えはいたってシンプルです。

自分の中で「当たり前」と思っていることと違うことを相手がやっているからです。

- ・時間を決めて待合せをしたら、遅刻

しないのが「当たり前」

- 1つのミスに注意して、指導すれば、そのようなミスは繰り返さないのが「当たり前」
- 契約や取決めをした取引先は、約束を守るのが「当たり前」
- 本人が自ら宣言したことは、実践する（貫きとおす）のが「当たり前」

このように、自分の中で「当たり前」だと思っている価値観が前提にあり、その「当たり前」が崩されてしまうことにいら立ちを感じるわけです。

この「当たり前」という価値観は、これまでの人生経験を通じて知らず知らず形成してしまっているものなので、普段はあまり意識することがありません。

ですが、改めて考えてみると、ご自身が、実に様々な「当たり前」という価値観を持っていることに気づかれるのではないかと思います。

具体例を挙げてみましょう。

- 社会人なら挨拶するのが当たり前
- 社会人なら、言葉遣いが丁寧なのは当たり前
- お世話になったら感謝の言葉、迷惑をかけたら謝罪の言葉を発するの

が当たり前

- 会社やチーム等において、みんなで決めたことは守るのが当たり前
- 法律は守るのが当たり前
- 被害を受けたら、加害者に被害回復してもらうのが当たり前
- かけた恩は返してもらうのが当たり前

ちなみに、上記の「当たり前」という言葉を、「常識」と言い換えていただいても、意味はほぼ同じです。

【他者の行動に対する「当たり前」がもたらすもの】

さて、このような「当たり前」という価値観ですが、上記のように、【**特定の場面で他者が何らかの行動をとることについての「当たり前」**】という価値観を持っていることは、皆さんにとって何か有益なことでしょうか？

よく考えてみてください。

実は、このような「当たり前」という価値観は、皆さんにとって、何もプラスを生み出すことはありません。それどころか、余計な精神的な負担等のマイナスを生み出す源泉となってしまう。

例えば、「社会人なら挨拶するのが当たり前」という価値観を持っていたとします。

このような価値観を持っていたとして、実際に挨拶をする人がいても、特にすごいとも思わないし、感動を覚えることもありませんよね。なにせ、「当たり前(やって当然)」と思っているわけですから。

これに対して、挨拶をしない人がいた場合には、『当たり前のことなのにやっていない』という捉え方になり、「いらだち」、「怒り」、「悲しみ」といった、精神的負担となるようなマイナスの感情が芽生えてしまいますよね。

このように、他者の行動に期待する方向での「当たり前」という価値観は、皆さんにとって百害あって一利なしと言っても過言ではないようなものなのです。

ですが、多くの方はそのことに気づかず、自分にとって「当たり前」なことを他者がやらずにいらいらしたり、不満感を持ったりすることについて、その原因を『当たり前のことをやっていない相手が悪い』というように考えてしまいます。

これは非常にもったいないことだ

など、私は常々思っています。

本稿をお読みくださっている皆様であれば十分にご承知のとおり、他人の考え方や行動というものは、コントロールすることができません。

ですから、自分がいらだちや不満感といった精神的負担を感じる出来事があった場合に、今後同じような負担を感じないようにするためには、(他人を変えようとするよりも)自分の考え方や価値観、物事の捉え方等を変える努力をする方が、よほど生産的で、かつ効果的でもあるのです。

例えば、バスや地下鉄、JR等の公共交通機関が予定時刻より遅延した場合、それがたとえ10分程度であったとしても、「なんで予定どおりに進まないのだ！」といらいらする人はたくさんいますよね。

ですが、海外には、バスが数時間以上遅れても、誰も全くいらいらしないという国もあります。

理由はいたってシンプルです。

国民の大半が、「バスは時間通りに到着しないのが当たり前」というような価値観を持っているからです。

彼らからすれば、日本人が、高々10分程度遅れたくらいでいらいら

している姿は、非常に滑稽に見えることでしょう。

『わずか 10 分遅れで到着するなんてすごいじゃないか！何をそんなにイライラする必要があるんだい？』と言われてしまいそうですね。

【他者は期待どおりに動かないのが「当たり前」】

さて、ここからが、私が本稿を通じて皆さんに本当にお伝えしたかった内容になります。

「当たり前」という価値観に関するこれまでのお話を踏まえて、私がぜひ皆さんにおすすしたい考え方、それは、

『(どのような関係性であっても) 他者はこちらの期待どおりに動かないのが「当たり前」であり、動いてくれたらとてもありがたいこと』

というものです。

冗談でもおおげさでもなく、このような価値観を持つことができると、世界が一変します。

前半で挙げた例についてこの考え方を当てはめると、以下ようになります。

●時間を決めて待合せをしたとしても、事情があって遅刻してしまう人も少なくない中で、時間どおりに来てくれてありがたい。

●誰だってミスはつきものだし、慣れないうちはミスを繰り返すことだって珍しいことではない。それなのに、1 回の指導や注意でミスをしなくなるなんてすばらしく、ありがたい。

●契約や取決めをしていたとしても、状況次第でそれを守り切るのが難しくなることはどの企業でもありうること。そんな中で、取決めどおりに対応してくれる取引先はありがたい。

●「有言実行」は誰にとっても難しいものなのに、それを実践する（貫きとおす）なんてすごいことであり、そのような人が勤務してくれるのはありがたい。

このように、他者は自分の期待通り（思い通り）に動かないことの方がむしろ「当たり前」であって、こちらの期待通りに動いてくれるのは非常にありがたいこと（幸運なこと）という価値観を持てるようになると、他者の言動でいらいらしたり、怒りや

悲しみを感じるというようなことは非常に少なくなります。

また、このような価値観を持てるようになると、自然と、他者に対して感謝の言葉が出やすくなります。

さらには、接し方も物腰柔らかく丁寧なものになるので、他者から好感や信頼感を持たれやすくなります。

どうですか？良いことづくめでしょ？（笑）。

ちなみに、これはパワハラの予防という観点からも絶大な効果を発揮します。

パワハラというものは、上司が「当たり前」だと思っていることを部下がやっていないということに端を発して、上司がいら立ちや不満感を募らせ、それが態度や言葉に出て、行き過ぎてしまう、というパターンが非常に多いです。

ですから、そもそも論として、上司が、自分の思う「当たり前」を見直し、『部下は自分の期待どおりに動かないのが当たり前であり、そこをなんとか工夫して、動いてもらえるように導いていくのが上司の仕事』というような価値観を持てるようになれば、部下にいらいらして怒りをぶつける、というような場面は大幅に減

ります。

以上、本稿では、他者の行動に期待する方向で抱いている「当たり前」の価値観が、いかに皆さんにとって危険でマイナスなものなのか、そして、その価値観を逆転させ、「他者は期待どおりに動かないのが当たり前」という価値観を持つことが、以下に皆さんにとって有益なものか、ということをお伝えしました。

ご自身の「当たり前」について、ぜひこの機会に見直してみてくださいね！

【著作・制作・発行者】

阿部竜司法律事務所

代表弁護士 阿部 竜司

〒060-0062

札幌市中央区南 2 条西 10 丁目
1000-20

UGA札幌南 2 条ビル 4 階

TEL：011-252-7957

FAX：011-252-7958

Mail：abe@ralo.jp
