

たじみん昼話 48

事実と解釈を冷静に見極めよう

スマートフォンを使ったトラブルの原因で多いのが、LINE やメールの返信が遅い事からくる人間関係の悪化だ。

「私は、勉強や部活動が忙しくても、友達から来たら、すぐに返信するのに、全然すぐに返してくれない。私のことを軽くみているのかな、他の子の方が大事なのかな。他の子とはすぐにやり取りしているんだろうな。それなのに私には・・・、もう友達じゃないんだ。」

どんどん様々な思いが出てきて、心配が増幅し、気持ちが落ち込んでしまう。ついには、相手を憎んだり無視したり、喧嘩になるなどこの手のトラブルは絶えない。

この怒りや心配の原因は何だろう。その原因は、自分の価値観を相手にも当てはめて、勝手に解釈していることだ。自分はこうだから、相手もこうなんだ、こうでなければおかしい、という価値観を相手に押し付けて、無理やり相手の行動を妄想して解釈しているのだ。どこにも事実という根拠はないにも関わらず。

事実は、「相手がめちゃくちゃ忙しい」「スマホが壊れた」「ゲームのやりすぎで親にスマホの使用を止められた」のかもしれない。

解釈や妄想ではなく、常に事実を考えるようにしよう。それが冷静さを取り戻し、無用なトラブルの防止に繋がるのだから。