

上機嫌になる秘訣

上うえ廣ひろ榮えい治じ

先ごろ、会友の娘さんの女子高生と話をしている、『ネガポ辞典』というユニークな本があることを知りました。

「後ろ向きの言葉を、前向きの言葉に言い換える辞典で、ネガティブをポジティブに変換するからネガポです。もともとは、札幌の女子高生二人のアイディアだったんです」というのが、彼女の説明でした。

早速、借りて、ざっと目を通してみました。いかにも現代の高校生が好みそうなカラフルで手軽な本で、一つのネガティブな言葉が二つ以上のポジティブな言葉に変換されています。

まず、最初に出てきたのは「愛想が悪い」というネガティブ語でした。この言葉がポジティブ語に変換されると、「媚こびを売らない」「他人に流されない」「気疲れすることがない」となります。つまり、「あの人は愛想が悪い」と言えば否定的なマイナスの評価になりますが、ポジティブなプラスの側面を強調して「どんな人の前でも他人に流されず媚こびびない人」と言うと、肯定的なよいイメージに一変します。無愛想な人が、独立独歩の孤高の哲人のように思えてくるから不思議です。

この辞典を使えば、自分の欠点も長所に思えてきます。「私は飽きっぽい」と思えば、「やっぱり私は駄

目だなあ」という気分になりますが、「私は気持ちの切り替えが早い」と言い換えると、なんだか自信がわいてきます。

人間関係でも役立ちます。「君は悪趣味だなあ」と言えば、喧嘩になりかねませんが、「君は自分の世界を持っているんだね」と言えば、友好的な雰囲気になってきます。あるいは、「彼はキモい」と言えば、いじめのきつかけになったりしますが、「彼は個性的で存在感がある」と言えば、みんなが一目置くようになるかもしれません。

「あの先生は口うるさい」と思っていると、しだいにその先生が嫌いになっていきますが、「重要事項を何度も思い出させてくれる、思いやりのある先生だ」と思えば、なんだか尊敬したくなります。

もう少し『ネガボ辞典』の掲載例を挙げておきましょう。「オンチ」は「誰にもマネできないアレンジ」。「緊張感がない」は「肩の力が抜けている」。「ぐうたら」は「自分の気持ちに正直」。「計画性がない」は「行動力がある」。「可能性が限りなく低い」は「可能性はゼロではない」など、言い得て妙です。

この辞典を見ていると、いかに人は物事を一面的にしか見ていないかを、あらためて考えさせられるとともに、何であれ、多面的、複眼的に見ることができていることに気づかされます。

これを暮らしの中に取り入れたらどうなるでしょう。坂道ですべて転んだら「今日の話題、ゲット」と思い、荷物が重ければ「筋トレになる」と喜べばいい。突然、ソースがなくなったら「減塩になるし、いつもより素材本来の味を楽しめる」と思えば、あわてることもありません。吹雪の日には「雪もなかなかいいものだ」と思ってしまうえば、もうこっちのものです。

こうした言い換えを、当の女子高生は「ネガボの実践」と呼んで楽しんでいるらしいのです。彼女のお

気に入りは、豪雨で折れた木の枝が車を壊したときの、「車が私に代わって怪我^{けが}をしてくれた」という言い換えだそうです。若い人のしなやかな感性には、いつもながら感心します。「ネガポの実践」は、この女子高生流の「上機嫌の実践」なのでしょう。

このネガティブからポジティブへの変換で、一つだけ気がかりな、陥りやすい罠^{わな}があります。現実を無視して楽観的になることです。たとえば、サッカーの試合に臨んで、実際には相手をはるかに格上なのに、「我々のほうが強い。必ず勝つ」と、いくら自分に言い聞かせたとしても、旗色が悪くなると、強気だったぶん逆に浮足立^{うきあした}ってしまいます。彼^{ひが}我の力と長短をあるがままに認知して（現実大肯定して）、その上でなおプラスの面を見つめて全力を尽くすことが大切です。

「ネガポの実践」に話を戻します。もう少し深刻な事態、たとえば、甲子園出場を目指して猛特訓を重ねてきたのに予選で敗退してしまったとき、あるいは、厳しい受験勉強の甲斐もなく、希望校に入れなかったときなど、どのように考えればよいのでしょうか。

S M A P のリーダーの中居正広さんは、かつてテレビの番組で「努力をすれば、成功は保証されていないけれど、成長は保証されている」（NHK「プロフェッショナル 仕事の流儀」）と言っていました。

スポーツであれ受験であれ、どんなに努力しても、必ずしも思い通りの結果が出るとはかぎりません。つまり、「成功」は保証されていないのです。しかし、努力した分だけは必ず「成長」すると、中居さんは言うのです。

人はとかく結果にこだわりがちですが、大切なのは、よい結果を出そうと真剣に取り組み、懸命に努力することです。結果よりも、そこに至るプロセスに視点を置けば、事前のプレッシャーや敗北のダメージ

などの「心の無駄」もなくなるでしょう。

このように、負の感情に陥りそうなとき、視点を変えることでポジティブになることは、確かに有効です。前向きに、そして上機嫌に生きるという点で、実践倫理にも適っています。ただ、本来の「上機嫌の実践」は理屈ではなく、もっと直接的な実践なのです。

上機嫌の実践の最も大きな特長は、まず理屈抜きに「形から入る」ことです。どんな場合でも、たとえ悲しいときも腹立たしいときにも、努めて笑顔で上機嫌に振る舞うことです。上機嫌であることで現実をより善い方に動かしていくのです。

人は他人の笑顔に癒され、励まされ、笑顔になります。上機嫌な人の周りには笑顔の環ができます。すると、上機嫌を実践している人も仕合わせになり、周りの人も仕合わせになります。すなわち、上機嫌の実践は、自分のためだけではなく社会のためでもあるのです。

『幸福論』で知られたフランスの哲学者アランも同意見のようです。彼はその中で、「幸福な人は幸福だから笑っているわけではない。笑っているから幸福になるのだ」と言い、「本当をいえば、上機嫌など存在しないのだ。気分というものは、正確に言えば、いつも悪いものだ。だから、幸福とはすべて、意志と自己克服によるものだ」と言います。つまり、上機嫌も幸福も、そうならうと努めてはじめて、そうなれるのだと言うのです。そして、「幸福になる決意をした人には賞を与えたい」とも言っています。なぜなら、多くの人を仕合わせにするからです。

最後に、無理をせずに自然に上機嫌になれる秘訣をお教えしましょう。答は簡単です。「朝の誓」五か条を実践することです。