

今年は怒らないという目標

お正月はこれまでをオールクリアして新たな気持ちでやり直すきっかけになります。近頃、テレビニュースを見ていると怒っている自分に気づき、今年は怒らない年にしようと考えました。仏教では、人間は「怒り」と「愛情」の二つの感情で生きているといわれています。怒りは自分に満足できないときや、自分の希望がかなわないときに生まれ、「喜び」を失わせ「破壊」の原因になるとされています。このため怒らないことが幸福になるための道と教えています。

昨今は、社会の常識のほうがおかしくなっているのかもしれませんが。成長を前提にしてきた社会に違和感を持つ人が増えています。成長を支えてきた地球の限界が身近に見えてきたからです。実は、この違和感も怒りに変わります。実際、スウェーデンの環境活動家グレタ・トゥーンベリさんは怒っています。違和感や居心地の悪さが怒りにつながり、怒りが破壊につながるならば、どのようにすればよいか悩みます。

手がかりを求めてアルボムツレ・スマナサーラ、スリランカ上座仏教長老の「怒らないこと」(大和書房)という本を読みました。どうすれば怒らないで済むかについてのコツや、「怒り」を中立的な「問題」として置き換えて解決策を出すことなどが紹介されていました。また、ひろ さちや著『「狂い」のすすめ』(集英社新書)には、世間の常識に縛られずに、人生を仕事ではなく遊びの気持ちで臨めば怒らずに自由に生きられるとありました。九州大学がアンガーマネジメントに取り組んでいることも知りました。

私はこれまで「夢は実現する」と考え、今「自分のやりたいこと」に全力で取り組んでいるか、先送りしていないか問うてきました。そして「夢は将来の自分のためにあるのではなく、今の自分を充実させるためにある」とも言うてきました。しかし昨今は怒ることが増え、今が充実していないことに気づきました。そこで「怒らず、今日は昨日よりましな人間になろう」が今年の目標です。

不合理な行動を分析する

長引くコロナ禍は、感染そのものへの対策だけでなく人々に脅威と恐怖を与え、感情的な判断と不合理な行動を生み出しています。専門家や報道機関は冷静な行動について啓蒙を繰り返していますが、感染者数や病院での大混乱ぶりが毎日のように報道されると、ネット社会が人々をより感情的で不合理な行動に導いているように見えます。

18世紀の英国に古典派経済学者のアダムスミスが登場以来、人間は合理的に行動すると仮定して現代の経済学は成り立っています。しかし、私たちはつい食べすぎてしまったり一度決めたことを守らず煙草を吸ったり目の前の欲望を優先して不合理な行動をしてしまいます。また、私たちは社会規範が優勢な世界と市場規範が規則を作る世界を同時に生きており、バイトではしり込みする土砂の撤去作業でも災害時にはボランティアとして参加します。

私たちは朝起きて歯を磨き、雨が降れば傘をさすなど行動の9割5分は過去の体験による潜在意識に基づいて行っています。その潜在意識には間違っただけの思い込みが数多くあることはハンス・ロスリングの「FACTFULNESS」にある通りです。たとえ正しい情報を得ても、その情報を十分に利用しなかったり、冷静な判断が出来なかったりして不合理な行動を繰り返しています。そこで「人間は不合理な行動をする」ことを前提にして「心理学」を取り入れた行動経済学が生まれました。

行動経済学では不合理な行動にはいくつかの「くせ」があることを教えてくれます。例えば欧米の人々はコロナ禍をコントロールできていると能動的に捉えてマスクをしない人が大勢いるなどです。この「くせ」を知れば、私たちは日々の生活を改善でき、仕事にも応用できそうです。長い春休み、ダン・アリエー著「予想通りに不合理」(早川書房)や友野典男著『行動経済学 経済は「感情」で動いている』(光文社新書)などを読んで、自分はどのようにしてそんな行動をしているのか一度分析してみませんか？