

生きるのが上手い人 下手な人

精神科医
医学博士

斎藤茂太

10倍楽しくなる人づき合いの法則



ストレス社会で失敗しない人生80パーセント主義のすすめ

my BOOK

my BOOK

マイブック

へマイ・ブック刊行のことば

どんな時代が来ようと、
どんな時代に生きようと、
“生きる”のはMY—自分自身です。

MY BOOKは著者と読者の全く新しいツィ・ウェイ・コミュニケーションを創るために、不透明な時代のなかで、私達にとって何が有用な情報かを読者と一体となつて模索しつづけていきます。そして、あなたにとって最も必要となるテーマをより具体的な知識、知恵としてお届けしたいと願っております。

そんな私達の創作意図をご理解いただき、ぜひ、あなたの意見、ご感想をお聞かせ下さい。

昭和五十六年三月

編集長 鈴木五郎

生きるのが上手い人 下手な人

昭和58年6月15日 初版第1刷発行
昭和59年7月15日 第15刷発行

定価 700円

著者 斎藤茂太

発行者 行本昌弘

発行所 株式会社 文化創作出版

〒150 東京都渋谷区神南1-4-2 神南ビル
電話 東京(496)4251代 振替番号 東京6-65226

印刷・五常写植印刷㈱

製本・難波製本

© Shigeta Saito 1983

ISBN4-938500-25-6

Printed in Japan

生きるのが上手い人 下手な人

精神科医
医学博士

斎藤茂太

10倍楽しくなる人づき合いの法則



ストレス社会で失敗しない人生80パーセント主義のすすめ

my BOOK

クリエイト
人から人へふれあう文化を創作する

my BOOK

マイ ブック

の時代だと言われている。このストレス社会で失敗しないためには、私は自分自身にも他人にも「完全無欠」なるものを要求するのではなく、人生80パーセント主義の哲学を持って人に接することが何よりも大切なことではないかと思う。私はこの本で人間の「適応」の仕方をたくさん著名人に例を取りながら、やさしく説いたつもりである。



▶ 著者のプロフィール <斎藤茂吉>

大正5年、斎藤茂吉の長男として東京に生まれる。慶応義塾大学医学部にて精神医学専攻。医学博士。現在、斎藤病院院長、日本精神病院協会会長、アルコール健康医学協会理事長。また、早稲田大学文学部講師、日本ペンクラブ会員、日本旅行作家協会会長としても、瞬時の時間を割いて、^{はちめんろつび}八面六臂の活躍をしている。そのユーモアあふれる柔和な人柄は、老若男女を問わず、多くの人々の信望を得ている。

あなたに知っておいて欲しいこと
いかに頭がよくても、いかに物識りであっても、いかに計算力がすぐれていても処世に失敗したり、人生が「のびない」人がある。そういう人たちは総じて自分の置かれている場に自分を合わせることも下手な人びとである。要するに「適応」がうまくいかなないのである。21世紀は「うつ」

ISBN4-938500-25-6 C0200 ¥700E 定価700円

☆努力のわりにはなかなか**認**められない人へ

☆他人とどうしても**調**子が合わせられない人へ

☆いつも**ム**シヤクシヤ、イライラする人へ

☆働いても働いても**金**がたまらない人へ

☆いつも**時**間がないと嘆いている人へ

☆女房、子どもに**無**視されている人へ

☆お**世**辞のひとつも言えない人へ

☆他人が**羨**ましくてしょうがない人へ

☆人が**信**じられない悲しい人へ

☆何をしたらいいか**分**らない人へ

—〈本書に登場する主な人々〉—

大賀典雄／糸川英夫／藤井康男／遠藤周作／梅棹忠夫／深田祐介／
今西錦司／宮脇俊三／石橋エータロー／尾崎将司／熊井明子／西丸
震哉／阿川弘之／おおば比呂司／柳原良平／宮田義二／岡部冬彦／
黒柳徹子／伊馬春部／永野重雄／秋山ちえ子／森敦／永六輔／高木
東六／和田誠／露木茂／西丸四方／相場均／高田敏江／本田宗一郎
／藤沢武夫／竹村健一／中村正軌／伴野朗／日野啓三／山田智彦／
江崎利一／原安三郎／サトウ・サンペイ／扇谷正造／金子佐一郎／
出光佐三／早川種三／草柳大蔵／山本七平／水上勉／小林一三／福
田豊／松下幸之助／後藤清一／金子義雄／内藤国雄／中原誠／米長
邦雄／小宮豊隆／穂積隆信／中村憲吉／中根千枝／大島渚／田辺茂
一／立川談志／池田弥三郎／今日出海／岸信介／三木武夫／福田赳
夫／稻山嘉寛／土光敏夫／石垣綾子

(登場順)

はじめに ― ストレス社会で失敗しない

人生80パーセント主義のすすめ

● 立派な人間こそ、こんな生きかたをする

「生きる」ということはなかなかむずかしいことだ。

むずかしいことだとは思いますが、多くの人びとはそういうことをあまり意識することなしに何とか一生を終わる。そして、一部の人びとが「むずかしい」ことに耐えかねて人生から脱落してゆく。「耐えかねて」ということを自分自身でつくり上げてしまう人びともいるだろうし、またたしかに物理的に「耐えかねて」駄目になる人びともあるであろう。

世の中は自分の思うようにゆかないことが少なからずある。当然のことだ。

世に「立派な人間とはいかなる人というのか」という質問を受ければ、私は「自分の置かれている環境にうまく自分を適応させ得る人」と答えるであろう。

そういう意味では、昨今のマスコミを騒がせている親も教師も生徒も、どうやら生きるのが上手い人とは言えないようだ。なぜなら、親も教師も生徒も自分の置かれている場に自分を適

応させることに失敗した人たちであるからだ。

地球上に生きるための必要条件の最たるものは、対人関係をスムーズにすることだろう。お釈迦さまでもなければ独りで生きてゆくことは不可能だ。いや釈迦も山を降りたあと濃密な人間関係を維持しなければ、あの布教活動は成し遂げられなかったはずだ。

そのためには、自身にも他人にも「完全無欠」なるものを要求してはいけない。

生きるためには「向上心」が必要だが、それは一〇〇パーセントを望むと必ず失敗する。この世には一〇〇パーセントなどというものは存在しないからである。初めからそれを認めて生きてゆけば間違いない。私の人生哲学は八〇パーセント主義といていい。

心の要求水準を高く持ち過ぎれば当然不満が生まれる。その不満からノイローゼが生まれる。上手い生き方を望む人は、まず自らの性格についての考察を試みねばならぬ。自分の「短」と「長」を心にとめる。もし心に甘えがあると気づいたら、その甘えからの逃避を心がけなければならぬ。

嫉妬心と劣等感はいかなる人間にもあることを前提として物事を考える。さらに嫉妬心と劣等感とをバネとして自分をレベルアップさせる努力を試みる。嫉妬心と劣等感に圧倒され、おしつぶされてしまうか、それを向上のバネにするかで、勝敗が決まるだろう。

挫折のない人生などあり得ない。極端な言い方をすれば、人生は挫折の連続である。そして苦勞の連続である。

アイツは生きかたが上手い、オレはどうしてこうも下手なんだろう、といつも嘆いているあなた――。

ちよつと待つてほしい。(人間の幸、不幸はその人の考え方一つでどうにでも変わるのである。幸福は待つていても決してやってこない。それは他人から与えられるものではなく、自分がつくり出してゆくものなのだ。

さあ、きょうから、つねに人生の夢をもって、毎日もっと上機嫌に生きてみようではないか。

斎藤茂太

はじめに ― ストレス社会で失敗しない

人生80パーセント主義のすすめ 5
●立派な人間こそ、こんな生きかたをする

1 趣味に生きるか、仕事に生きるか……………15

↓なぜ、あなたは頭の切り換えが下手なのか

“デキル”人間は遊ぶのもうまい 15

「仕事が生きがい」というあなたが必ず落ち込む場所 17

自分のチャンネルは多ければ多いほどいい 20

仕事と趣味の賢いチャンネルの切り換えかた 22

趣味でも一流になれる秘密 26

“もう一つの違ったカオ”からつき合いが広がる 27

2 相手に尽くすか、尽くされたいか……………36

↓なぜ、あなたは信じられないのか

まず、この「気持ち」をいつも持とう 36

喜びを分かち合う気くばりの方法 39

相手の警戒心をなくすコツ 40

人づき合いでも努力、そして努力 42

友だちづき合いは結局ギブ・アンド・テイク 45

ちよつと粹でちよつと変わった小さなパーティー 47

互いにギャップを埋め合う二人はうまくいく 50

信頼の心が相手の心を揺さぶる 53

3 時間に追われるか、時間を追っかけるか……………56

↓なぜ、あなたはそんなに忙しいのか

“忙しさ”を楽しんで悦に入っている男 56

一つのことにはベッタリするか、二つ以上を同時にやるか 58

あなたの時間を3倍ふやす方法 62

私の「カメレオンの時間活用術」とは 64

「死に時間」の生かし方を知っておこう 67

山田智彦氏に学ぶこの方法 69

人生への欲が時間管理の原点だ 71

4 「死に金」にするか、「生き金」にするか……………75

↓なぜ、あなたは目の前ばかりしか見えないのか

金力は、すなわち実行力 75

借金 of 重圧を仕事の意欲に変えよう 78

これが仕事に打ち込む人間のやりかた 81

人生、サム・マナーがあればいい 84

「生き金」としての私の使いかた 87

自分の充電のためにお金を使う方法 88

「満足しているものが一番の金持ちだ」 91

5 仕事を苦しみながらするか、楽しみながらか……………93

↓なぜ、あなたは生きがいをつかめないのか

いま増えつつある「退職癖」「転職癖」の人間群 93

ストレスから逃げるから追っかけられる 95

心に悩みがあつたら空白の時間をつくらないこと 97

こんなタイプが「うつ」や「心身症」を引き起こす 99

自分だけのストレス解消器を持つとう 101

力の源泉は喜びから生まれる 105

ヤル気ばかりが先行するとかえってマイナス 107

その好奇心をもつと大切にしよう 110

逃避的考えたかたがあなたをダメにする 112

6 イヤな奴を避けるか、イヤな奴の腹に飛び込むか……………116

↓なぜ、あなたはそいつが苦手なのか

あなたが辿る「うつ」への道 116

逆発想でつき合えば突破口が見えてくる 118

上に立つものが心すべき八カ条 120

人使いの基本——それはほめること 122

私が採った人心掌握術 125

ひと味違ふこんな叱りかた 128

人間関係の基本は「信頼」と「いたわり」 130

7 ライバルにつぶされるか、ライバルを乗り越えるか……………134

↓なぜ、あなたは嫉妬するのか

強烈な競争心とライバルの効用 134

阿川・柳原・私の非不可侵条約 136

岡部氏と私の奇妙なヒコークー論争!? 138

“絶えず気になる存在”が人生を豊かにする 141

この心くばりが何よりも大切! 142

ライバル意識に火を燃やすつき合いかた 144

嫉妬心は毒薬にも良薬にもなる 147

ときにはこんなケンカもしてみたい 151

8 信念に燃えるか、情性に流されるか……………154

↓なぜ、あなたは躊躇するのか

「積木くずし」が教えるもの 154

その痛みを教えるのが親の役目 157

このデータは何を物語るか 159

“対等”の意識が招いた悲劇 161

これが「登校拒否」の典型的タイプ 163

女の子に増えている恐しい「神経性食欲不振症」 165

問題児の陰に必ずこんな父親がいる 167

“男の生きさま”の無言の示しかた 170

どうすれば父親の権威が回復するか 173

年寄りに接する賢い方法 176

人づき合いの原点はお互いに名優になること 180

9 ムシヤクシヤして生きるか、上機嫌に生きるか……………182

↓なぜ、あなたは不機嫌なのか

しのび寄る老化という現実 182

どんな人間がボケるのが早いのか 185

このボケの兆候が現われたら注意しよう 188

ストレス、アルコールも老化を早める大きな要因 190

「若い」という自己暗示にかける方法 193

私の頭脳活性化法①——おしゃれ法 195

私の頭脳活性化法②——ジョーク法 198

さあ、毎日もっと上機嫌に生きて行こう 201

本文イラストレーション・深見春夫

1 趣味に生きるか

仕事に生きるか――なぜ、あなたは頭の切り換えが下手なのか

*サボれない、遊べない、無趣味……こんな生真面目な人間が「うつ」への道に落ち込んで行く。ただ、仕事をするだけの人間では意味がない。自分だけの個性を育てるその確かな方法とは果して何か。

※、デキル、人間は遊ぶのもうまい

ジェット機を自家用にして、世界中を飛び回っている人に、ベルリンフィルの指揮者であるカラヤン氏がいる。ソニーの新社長、大賀典雄^{おおがのりお}さんも、自家用機ではないが社有のジェット機を操縦するのが趣味である。

言うまでもないが、この二人は芸術、実業の世界で成功をおさめ、バリバリの現役である。また、超多忙人間である。