

「寛容」

寛容とは、寛大でよく人を許し受け入れ、とがめだてしないこと。また、少数意見発表の自由を認め、そうした意見の人を差別待遇しないこと、と広辞苑に説明してあります。世の中にはいろいろな人がいるものですね。自分を正当化して、他人に悪意をもって接する人や、周りの迷惑を顧みず自分勝手な言動をする人など、ほんとうに困った人たちがいるものです。こういう人に対しても寛容の気持ちを持つことは、よほど強いところを持っていないとできるものではありません。いい加減にしろ、ふざけるな、と切れてしまいそうになります。

寛容のころを持つには、目標意識を持ち、強い忍耐力のもとに人の気持ちを察することが求められます。反論して、相手を否定してしまうのは簡単ですが、そうすると泥沼の戦いになってしまい、エネルギーをロスするだけです。一方、こちらが黙って聞いていると、相手は調子に乗ってどんどんエスカレートしていきます。そして、墓穴を掘ることになるのです。本人が気づかないうちに問題発言をしてしまい、ミスを犯してしまうのです。感情が昂ぶると、自分のことがわからなくなるのが人間なのです。

冷静に相手のいうことに耳を傾けるようにころ掛けると、自分の立ち位置がよく認識できて、相手との間合いも適切に取ることができます。しかし、相手に同調してしまい感情的になると自分自身を失ってしまいます。私は、そういう失敗を過去に多くしてきました。最近、とにかく相手はころの病気なのだから寛容の気持ちで接してあげることで前向きに捉えようとしてころ掛けています。すると、どんなに悪意を持った人でも、いいことをいい終わると次第に静かになるものです。病人の精神療法をしてあげているのだと思えば、何とか耐えられるものですね。

永田 良一

“Tolerance”

According to Kojien, one of the most authoritative dictionaries in Japan, tolerance means being generous, forgiving people and not condemning people. In addition, it means accepting freedom of expressing minority opinions and not treating people discriminately who have such opinions. There are various kinds of people in the world, aren't there? There are really some very troubling people who justify their actions, have ill will to others and cause trouble for those around them

with self-centered speech and conduct. When dealing with these people, even with a tolerant mind, you must have a very strong heart to deal with them. You may want to say, "That's enough!" or "Stop kidding me!"

To have a tolerant mind, it is necessary to have a sense of purpose and to guess the other people's mind with strong fortitude. Objection and negation of the other people is easy, but it leads to an endless fight and only a waste of energy. On the other hand, when you are silent on your side and listen, the other will get carried away and too excited. Then the person will bring trouble on himself. He will make a controversial statement unconsciously and make mistakes. When people become too emotional, they will lose themselves.

I can understand where I stand and place an appropriate distance between me and the other party if I try to listen to the other party calmly. However, I'll lose myself when I get along with the other and become emotional. I experienced a lot of those failures in the past. Recently, I try to act positively and meet them with a tolerant spirit, thinking that they have a mental problem. If I do that, no matter how ill spirited they are, after they finish saying what they want to say, they will gradually become quiet. I can bear it somehow if I feel that I am doing psychotherapy to a patient.

Ryoichi Nagata, MD, PhD