

■怒るとキレル■

ほぼ週刊【松村拓也のメールマガジン】第 407 号

こんにちは、松村拓也です。

E-Mail と Facebook で松村拓也の活動についてはほぼ毎週お届けしています。

ご意見、ご質問大歓迎です。

オンラインの議論をご希望の方は、気軽に返信ください。

.....

407 目次

1. トピックス：今週も、複式簿記入門講座
2. ブログより：怒るとキレル
3. 今週のお誘い+今後の予定
4. 地主の学校・販売中
5. アクセスポイント：問い合わせ先
6. このメルマガについて

.....

1. トピックス：今週も、複式簿記入門講座

先週に続いて「複式簿記入門講座」のご案内です。

今回はなんと「定年女子トーク実行委員会」を主宰するお二人からの開催要請です。

<https://teinenjoshi.com/>

定年女子トーク実行委員会は、定年など働き方のリセットを考える女性たちのコミュニティ。

参加する定年女子は、長年の勤務でそれなりのプロフェッショナルばかりなのに、会計となると会社の経理がやるものだったから、ちんぷんかんぷんで困っていたから・・・

ということで、早速下記の日程で開催することにして、参加者を追加募集致します。

興味のある方はご連絡ください。

日時：2月4日土曜日 15時～17時

会場：笑恵館

費用：3,000円（開催決定）

主催：株式会社なのに

参加ご希望の方はこのメールに返信もしくは、下記よりポチっとお願いします。

<https://www.facebook.com/events/893015781731212>

なお、別日程や別会場での開催も引き続き承ります。

開催の場合は告知して参加者を追加募集したいので、できれば早めにご相談ください。

.....

## 2. ブログより：怒るとキレル

先日僕は、大切な人と大喧嘩をしてしまった。

言い争った末に僕はキレて、その場を立ち去った。

自宅まで1時間ほどかかる距離だったが、僕は歩くことにした。

頭を冷やすこと、冷静に考えること、反省すること、そして忘れるためだった。

だが、歩きながらふと気が付いた、なぜ忘れる必要があるのだろう。

・

怒ることは良いこと、とは思えないが、これは感情なのでやむを得ない。

だが僕は怒ることは好きじゃないし、怒りたいとも思わない。

だから怒った状態であることから一刻も早く平常心を取り戻したいので、僕は席を立ち、頭を冷やしたいと思った。

やがて、なぜ怒ってしまったのかを冷静に振り返り、自分なりに怒りの原因を探ってみる。

そして、怒らずに済ます道もあったのではと思いつつながら反省とともに、二度と怒るまいと決意も頭をよぎる。

普通ならここで「この怒りを忘れることなく、むしろ糧にしていきたい」などと言いきそうなものだが、なぜかそうはならない。

怒った事実は忘れるべきではないかもしれないが、怒った内容は忘れたと思う自分に気が付いた。

・

アドラー心理学によれば、人は何かの原因によって怒るのでなく、何かの目的をもって怒るという。

支配するため（親と子、上司と部下、先輩と後輩、教師と生徒などの関係において）。

主導権争いで優位に立つため（夫婦間、同僚間、友人間において）。

権利を守るため（プライバシーや人権を脅かされるなどの場面において）。

正義感を発揮するため（ルールやマナーを守らない人に対して）。

こうした考え方に対し、確かに違和感を覚えない。

だが僕がここで考えたいのは、他人に対する目的でなく、自分に対する目的だ。

・

怒りたくないのなら、我慢して怒らなければいいはずだ。

それでもあえて怒るのは、怒りたくない思いを上回る理由が何かあるはずだ。

僕はキレル瞬間に、そのスイッチが入るのを感じた。

キレルとは、他人に対する怒りでなく、怒りたくない自分にあえて怒るよう命じる瞬間に思えた。

その瞬間、なぜ僕は自分の怒りを解放したのか。

僕はずっとそのことを考えながら歩いていた。

ひょっとすると、怒りをこらえることで自分を偽るのでなく、怒りを爆発させることでその存在を共有し、両方で忘れることを望んでいたのではないかと気が付いた。

・

僕にとって「忘れる」とは、無かったことにするのでなく、過ぎ去った過去にすることだ。

忘れずに根に持つことは、いつまでも過去にせず、抱えたままで歩き続けること。

物事には愉快なことや楽しいことばかりでなく、不愉快なことや辛いことも様々ある。

そもそも「忘れる」とは「思い出す」ことを想定していて、消去や否定とは違うはず。

Facebook などの SNS に、完全に消してしまう「ゴミ箱」の他に、とりあえず見えない状態で補完する「アー

カイク」という機能があるが、「忘れる」はまさに「アーカイブ」に近いと思う。

アーカイブとは、英語の「Archive」に由来する言葉で、「保存記録・保管所」の意味を持ち、主に IT 用語として用いられる。

先ほどの「忘れる」の対極にある、「忘れない」ための方法だ。

・

アーカイブと混同しやすい言葉に、データの消失や破損に備えて、復旧用にデータを保存しておく「バックアップ」という作業がある。

バックアップではデータを圧縮せず、複製データとして保存して、本データの更新に合わせて定期的にも上書きしながら最新の状態を保つが、アーカイブファイルは圧縮保存するだけで、保存時の状態をそのまま維持するのが通常だ。

なるほど、その時点の怒りをそのままコンパクトに圧縮して保管庫に入れることが、「キレル（怒りを爆破させる）」ことに思えてきた。

僕は「あの時キレたこと」だけを忘れずに、「キレた内容」を保管庫にしまい込む。

そして、キレてしまった相手に対しても同様の処理をお願いし、「もしも必要になったなら”キレた記憶”からその内容を思い出せばいい」と伝えたい。

・

そもそも「忘れる」ということは、「思い出すため」と「思い出さないため」のどちらなのかは分からない。

でも、「忘れる」と「思い出せない」とは違うこと。

「思い出せない」に備えるのがバックアップで、「忘れる」に備えるのがアーカイブともいえるだろう。

「いざという時に思い出せるよう、しっかり記憶して忘れること」が、「キレル」ではないかと僕は思う。

<https://nanoni.co.jp/20230130/>

.....

### 3. 今週+今後の予定（下記以外はすべて空いてます）

【凡例】◎：申込不要、○：申込必要、×：一般参加不可

#### ■今週の予定

(火) 01/31 なのに（世田谷）作業日

交流○：14-15時 ミュージカル DOGS（成城）

(水) 02/01 なのに（世田谷）作業日

会議○：19-22時 八島花文化財団（京島）

(木) 02/02 なのに（各所）作業日

会議×：10-12時 かなこ PJT（笑恵館）

会議×：20-21時 AR 子ども書籍 MTG（オンライン）

(金) 02/03 なのに（世田谷）作業日

訪問○：11-12時 散歩屋さん（狛江）

(土) 02/04 なのに（世田谷）作業日

交流◎：09-17時 よろず相談会\_土（笑恵館）

講座○：15-17時 複式簿記入門講座（笑恵館）

交流○：18-21時 ロマンズ座食事会（経堂）

(日) 02/05 いづみ (横浜) 作業日

交流◎ : 09-17 時 いづみプロジェクト説明会 (反町)

会議○ : 21-22 時 八島花文化財団事務局 MTG\_1 日 (オンライン)

(月) 02/06 なのに (世田谷) 作業日

■今後の予定

- 02/09 会議◎ : 17-19 時 笑恵館運営会議\_2 木 (笑恵館)
- 02/11 交流◎ : 09-17 時 よろず相談会\_土 (笑恵館)
- 02/11 会議× : 12-14 時 RYUSEN 定例会 (オンライン)
- 02/12 交流◎ : 09-17 時 いづみプロジェクト説明会\_日 (反町)
- 02/12 会議× : 20-21 時 100smile 会議 (反町)
- 02/12 飲み○ : 21-23 時 MA さんと (松本)
- 02/13 業務× : 12-16 時 M 国際高校教学監査 (松本)
- 02/13 講座○ : 20-22 時 複式簿記入門講座 (オンライン)
- 02/14 会議○ : 20-21 時 LR 定例営会議\_2 火 (オンライン)
- 02/16 交流◎ : 13-18 時 なるほどデイ\_3 木 (笑恵館)
- 02/16 交流◎ : 18-20 時 完全持ち寄り食事会\_3 木 (笑恵館)
- 02/19 会議○ : 20-21 時 八島花文化財団事務局 MTG\_3 日 (オンライン)
- 02/24 会議◎ : 17-19 時 笑恵館運営会議\_4 木 (笑恵館)
- 02/28 会議○ : 20-21 時 LR 定例営会議\_4 火 (オンライン)
- 03/05 会議◎ : 10-12 時 八島花文化財団理事 M\_1 日 (オンライン)

松村の予定はこちらで随時公開しています。

<http://nanoni.co.jp/schedule>

.....

4. 地主の学校・販売中

拙著【地主の学校】はこちら

<https://www.bungeisha.co.jp/bookinfo/detail/978-4-286-23339-0.jsp>

セミナー、読書会など気軽にご相談ください。

.....

5. アクセスポイント

松村拓也

メール [takuya@nanoni.co.jp](mailto:takuya@nanoni.co.jp)

携帯 090-9830-3669

自宅 :

〒157-0073 東京都世田谷区砧 6-27-19 笑恵館

<http://shokeikan.com/>

主な所属団体：

株式会社なのに（取締役・平社員）

<http://nanoni.co.jp/>

一般社団法人日本土地資源協会（代表理事）

<http://land-resource.org/>

特手非営利活動法人 HOME-FOR-ALL（事務局長）

<http://www.home-for-all.org/>

一般社団法人地域社会圏研究所（事務局長）

<https://localrepublic.jp/>

.....

## 6. このメルマガについて

松村拓也とご縁のあった方に、日々の活動やブログ記事の抜粋などの情報をほぼ毎週お届けします。参加希望、ご意見、ご質問など、何でもこのメールに返信してください。

バックナンバーはこちら

<http://nanoni.co.jp/magazine/>

メール配信をご希望の方はこちら

<http://eepurl.com/dHjgFX>

まぐまぐ版はこちら

<https://www.mag2.com/m/0001693746>