

思いやりをもって行動する為の7つの習慣

思いやりとは、純粹に親切な心から出る行動のひとつで、その形や大きさはさまざま。相手の息災を気にして声をかける、なんの見返りも期待せずに自分が持っているものを分かち合う、こうした礼節の精神から思いやりが生まれる。

1. 相手の気持ちになってみる

思いやりのある人というのは、相手の立場になって考えることができるし、自分のことよりも人のことを心配しようとする。他人に手を差し伸べ、相手の手を取って気持ちをくもろうとする。こうした無私のやりとりにより楽しみと満足を見出せる。

2. 笑顔で接する

笑顔でいるほうが、その人自身の気分は言うまでもなく、他人が見たその人の印象にも重要な影響を与える。人は笑うのに42の違う小さな筋肉を使っているという。あえて笑顔を習慣づけることはいい練習になる。鏡を覗き込んで顔が笑顔かしかめっ面かで大きく違う。それを心に留めること。

3. 相手の様子を気遣う

他人に共感できる人は、まわりの人の感情を思いやりに行動することができる。ただ相手にどうしてる？と訊いてあげただけで、相手の気分や自尊心に驚くべき効果をもたらすことができるかもしれない。こうした場合の思いやりのポイントは、相手の答えの内容ではなく、相手を気にかけられているというその態度です。



4. 自分のマナーに気を配る

マナーとは他人の気持ちへの細やかな配慮のこと。「お礼がとろ、どういたしまして」という言葉を連発することでもない。相手の感情を理解し、それに従って行動する。自分がどう接してもらいたいと思うように人に対して接する。相手の時間を尊重して約束の時間を守る。自分ばかりがしゃべらなくて、聞き上手になる。なども含む。相手の話にきちんと耳を傾けなければ、思いやりがあるとはいえない。真摯に相手に向き合って情報を取り込み、それに基づいて理性的に行動する。

5. 自分のことを大切にしながら他人のことを優先する

自分のことを気にかけない人間は、他人のことも気にかけない。無私というのは、思いやりのある人たちにとって諸刃の剣だ。自分より他人の要求を優先すると、満足感はあるがしんどいときにも言えなくなってしまう。思いやりの優先バランスをうまくとらないと、人を喜ばせるだけの人生になってしまう。生産性がなくなってしまう。ときにはノーということも必要だが、これが難しい。

6. イライラしていても、その感情を表にださない

誰にだってカタンときたり、ムラッとするときはある。ストレスを感じたり、圧倒されたり、せつかれているときにぐっと我慢するのは難しいが、だからこそ取り組む価値がある。自分が最悪なときに、どうして他人に思いやりを示さなくてはならないのか？と思うこともある。確かに誰かに親切にしても、その見返りがあるわけではない。だが、結局はまわり巡って自分に好ましい影響が戻ってくるのだ。前向きな方向で他人とよりよい関係をつくりましょう。

7. 正当な理由があるときだけ謝る

相手を怒らせたくないがゆえに、やたらごめんなさいと謝る人がいる。謝られたほうはあまりにごめんなさいを連発されると、その言葉に無感覚になってしまう。やたら人を喜ばせようとする人にも同じことが言える。謝罪にもバランスが必要。あまりにも人を喜ばせたり、謝ってばかりいると、自分自身を傷つけるだけだ。