

## 第51回 令和7年6月26日（木）

**人間が「怒る」という感情を抱く場面の一つに「期待を裏切られる」ということがあります。この意味について考えます。**

我が家の2匹の愛犬たちも私が帰宅すると「散歩連れて行ってくれるんですよね？」という期待でおおはしゃぎします。

私はまず洗濯物を取り込んだり、お風呂掃除をしたいので「ちょっと待っていてね」と言うのですが期待していた愛犬たちは怒って吠え続けます。「おいおい！期待させておいてそれはないだろう！もう限界だよ！」と叫んでいるようです。

このように期待していたことを裏切られると、動物でも人間でもイラっとすることがあります。でも散歩は行くつもりだし、放っておいているつもりもこちらはありません。愛犬を大事に思う気持ちはいつも一緒です。

指導者のときに、練習で調子のよかった選手を、満を持して起用することがあります。ところが練習の時の半分も実力が発揮できていない。そのような時、やっぱり期待を裏切られてつい口調がきつくなったり、がっかりしてしまったりすることもありました。

でも選手はいつも通りやろうとして一生懸命なはずです。選手自身も指導者に期待されていることがわかるので自分にイラっとしてしまうかもしれません。そのような精神状態ではうまくいかなることも当たり前でしょう。期待したのは指導者の方で、それがなくてフラットに試合に臨めていたら固くならずにもっといいプレーが出来ていたのかもしれません。

みなさんもお腹がすいた時、冷蔵庫に食べるものがあるかなとか、ご飯がすぐに出てくるかなと期待したことはありませんか。そしてそれが裏切られると「何でやってくれないの？」と家族にイラっとすることがあるかもしれません。

期待は自分が勝手にしていることです。そして家族をはじめとする期待されている相手にもいろいろな感情や都合があります。あなたに対する愛情は変わっていないのに、勝手な期待していることで不機嫌になったりすることはないでしょうか。

イラっとしたときに思い出してください。「いまイラっとしたのは期待したことが原因だ」そして「**誰かに期待できるということはとても幸せなことだ**」それを考えれば、イラっとする気持ちは自然と消えていきます。

孤独で誰にも期待できない環境にいる人もいます。そこには「あきらめ」があります。そしてそれは悲しいことです。イラっとできる幸せを思い出して「ありがとう」の感謝に代えてください。