

第59回 令和7年7月8日（火）

一瞬の感情について。

ある外資系の会社で、提案をした上司が同年齢の部下から「それは意味がない」と言われ、カッと
なって相手の胸ぐらをつかみ口論になりました。

後日部下はムチ打ちと鬱病の発症を訴え会社を退職し、勤めていればもらえたと予測される1億
4千万円の賠償を請求しました。

裁判ではもう少し低い金額で和解が成立しましたが、部下が敬語を使うべきだったのかもしれませんが、それ以外は特に何の違和感もないケースです。そのような意見が出ることもあり得ますし、
暴力をふるう必要性は全くありません。

おそらく上司も冷静だったらこのような行動には出ていないはずですが。なぜ冷静さを失ったのか
というと、相手が失礼な態度で自分の意見を否定したことが、感情では「自分を否定された」に置き
換わってしまったからです。

裁判にかかる費用や時間を考えれば、時間を戻せるならこの場面に戻って絶対にこんな行動をと
ることはないでしょう。このように大きな失敗は一瞬であふれ出る感情に左右されることがありま
す。

よく言われるアンガーマネジメントは6秒我慢して冷静になると怒りは収まるというものです。
冷静さを失っているときにこれが思い出せるかどうかわかりませんが、感情は一瞬で何もかも壊す
力を持っているということは常に意識すべきかもしれません。

現代において怖いのはSNSの発信です。これも同じで匿名をいいことに自分の感情をぶつけて
います。過激な意見を書き込む人は一晩寝て後悔しているかもしれません。

いま誹謗中傷について訴訟になるケースがものすごく増えています。そもそも自分の感情をネッ
トに載せて全世界に公開する必要はまったくないのですが、どうしてもしたいときはせめて6分く
らい冷静に考えてからにしたほうが良いと思います。

誹謗中傷は相手の命を奪う可能性もあり、直接暴力をふるうことと大差ない行為です。莫大な代
償を支払うことにもつながります。

もともと人間は相手の心を読むようにできていないので、心で考えていることをぶつけられるこ
とに恐怖を覚えます。ネットで感情をあらわにする行為は人間には耐えきれないものだと思います。