

PAM通信 コラム

2009年3月発行

<第24回>タイトル：お勧めのダイエット

世の中はエコロジーブームです。毎日のようにマスメディアでは二酸化炭素の削減や自然保護へ取り組みの重要性が叫ばれています。そんな中で、あえて反エコ思考の重要性を主張したいと思います。でも主張したいのは“反エコ志向”ではなく“反エコ思考”です。この2つはどう違うのか、そしてなぜそれを主張するのかについて、以下に私の考えをご説明したいと思います。

“エコ志向”はマスメディアで重要性が叫ばれるエコロジーを実現しようとする志です。これに対して私の言う“エコ思考”は、考える行為のエコロジーです。問題への対処として「他人と同じ態度をとる」、「過去の類似した体験と同じ行為をする」などを行うことで、考える労力を省エネルギーする思考形式のことです。似たもので“ステレオタイプ思考”や“先入観”と表現される思考形式もあります。他人の意見を信じそれに従う対処法をとることは、その他人がその問題に詳しい場合はだいたい正しい結果を生むことになります。また、過去の類似した体験と同じ対処法をとることも類似した問題なのですから、だいたい正しい判断をしていることになるでしょう。そして、状況や問題の背景などの多くの要因を考え判断するエネルギーが節約できることになります。しかし、エコ思考（省エネタイプの思考形式）の問題への対処法は、状況に合わせた判断を行っていないので状況判断を行ったときに比べ悪い結果を生むことが多くなることになります。また、問題への対処を自分でよく考えた上で行わないことで対処の結果に責任が持てず、悪い結果は他人の責任にしたいくなってしまいます。自分の行動の結果に責任を持っていないことは反省ができないことにつながり、成長もできないことにつながってしまうと思います。これに対して、自分の行動の結果に責任を持つことは悪い結果でも甘んじて受け入れやすくなることにつながります。

しかし、食物でとったエネルギーを運動で消費するのが大変なことからも分かるように人間の身体は省エネ型にできています。思考形式もこれと同様で基本は省エネ型だと考えられます。ですから「反エコ思考」をするためには意図的な努力が必要です。それでも私が反エコ思考をお勧めするのは、それが後悔の少ない生き方につながると思うからです。省エネ型の身体で節約されたエネルギーを運動で消費することは気持ちがいいことです。同様に反エコ思考でのエネルギー消費も気持ちがいいことだと思います。是非、お勧めしたいダイエット？です。

今回のコラムは如何でしたか？エコ思考では読みにくい文章だったのではないのでしょうか？もし分かり難いと感じたら、もう一度“反エコ思考”で読んでみて下さい…。(T)

ハ°-ソナルアシスタント町田 194-0013 町田市原町田 2-7-19-106 Mail : pam@w7.dion.ne.jp 緊急時 : 090-1406-9367