

護身道は力の弱い女性や中高年の方など誰でもできるようにできています。

誰でもできる特徴的なポイントを脳力開発の法則で説明し、日常生活での応用も紹介します。

胸をつかまれ押された時、とっさに押し返したり、振りほどこうとしますが、力の弱い方はなかなか振りほどこくことはできません。押し返しても、強い力で押し返され力と力がぶつかります。相手は押したいという気持ちなので、相手の気持ち通り、まずは押させてあげます。こちらは崩れないように後に体をさばき、押しをかわします。「自分のことを考えたら、相手のことを考える」という法則です。

相手のことを考えるとと言っても言いなりなることではありません。そこで何も起こらなければ、お互いの気持ちがあつからず、どちらも我慢してない「自分もよし、相手もよし」の状態です。譲れるところは大いに譲りましょう。〃譲り合いの精神〃です。

日常生活も同じ。相手から何か頼まれたとき、いきなり「できません」と答えれば言葉があつかり角が立ちます。まずは話をしっかりと聞き相手の気持ちを受止める。それから協力できること、できないことを答えればよいのです。相手は言い分を認められれば、腹は立たないことが多いと思います。