

## 怒り

2025.4.24

自分の中から湧いてくる怒りとの付き合い方はむずかしい。怒りは、決して悪いものでも我慢すべきものでもないと言われる。怒りは防衛感情と言われ、我々の心身を守るために必要なものなのだそうだ。

命や体に危険が及ぶ場合はもちろん、社会的な動物である人間は、家族や仲間、価値観やプライドなど、自分が大切と思うものが危うくなったときに、それらを守ろうとして怒る。これが怒りという感情の役割である。人が怒るのは自然なことなのである。無駄に怒って後悔したり、我慢したりして不満をため込んだりすると、精神的なストレスにつながってしまう。

では、無駄な怒りを減らすためにはどうすればいいのか。ポイントは、「～べき」という言葉や考えである。公共の場ではマナーを守るべきと思っていて、それに反する人を見ると腹が立つという人は、ルールや調和を大切にしている人であろう。同じように、「～のはず」「普通は～」「～は常識」といった言葉も、その人が大切に思っているものを示している。

この「普通」という言葉をよく使ってしまう。そして、いつも反省している。こちらは、普通と思っていても、相手はそうではないかもしれない。「常識でしょ」と思うようなことでも、相手にとっては、そうではないかもしれない。きっと、自分がもっている基準を問題のない範囲でゆるくできれば、怒りを感じる場面も自然と少なくなるはずである。

怒りと上手に付き合う方法がある。アンガーマネジメントである。アンガーマネジメントには、6秒ルールがある。怒りを感じたら、とりあえず6秒間待つのである。なぜ6秒なのか。怒りが生まれてから理性が働くまで、そのくらいの時間がかかることがわかっているからである。理性が働き冷静さが戻れば、ここで怒るのは、果たして自分にとって本当に得策かと合理的に考えられるようになる。

それができなくて、つい怒ってしまい、その後もイライラや後味のわるい思いを引きずってしまう場合にはどうしたらよいのか。あんなことを言わなければよかった、次はこう言ってやろうなどと考えのをやめることである。過去や未来に思いをめぐらすのは、意識が、今ここにはないということである。怒りは、意識が現在から離れると増幅しやすくなる。逆に考えると、今ここに集中していれば、怒りはそれほど大きくはならない。

怒りには、こうあってほしい、もっとよくなつてもらいたいという思いが含まれている。そのことに気づき、そのパワーを前向きな方向に変えることで、怒りを有意義な行動へつなげができるようになる。怒りとは、ずっと付き合っていかなければならない。そうであるならば、付き合い方を考えていくべきである。