

青嵐（あおあらし）とは、「初夏の木々の葉をゆすって吹くやや強い風」、「青々とした山の気」などの意味がある言葉です。逗葉高校を吹き抜けるさわやかな風と、生徒の皆さんのたくましさをイメージしました。第17回は、「怒りと付き合う」です。

逗葉高校の皆さん、期末テストお疲れさま。もうすぐ1学期が終わりますね。

3年生にとっては、最上級生として体育祭を引っ張り、部活動の仕上げに向かいながらも、卒業を見据え、進路について真剣に考える日々だったと思います。2年生は、後輩を迎えて、中堅学年としての自覚が日々育ってきたことでしょう。1年生は、高校生活にやっと実感がわいてきて、これから！というところでしょうか。

ところで先日、日曜日の午後7時からEテレで放送されている「バリバラ」という番組を見ました。タイトルは「二人の怒れる男」。怒りをコントロールするのが苦手な二人の小学生が登場します。

二人は、それぞれタイプは違うのですが、ちょっとしたことで、怒りが爆発して乱暴な態度になってしまうため、周囲との関係がうまくいかなくなることも多く、後で自己嫌悪をしてしまいます。実は、二人とも、どうして自分がすぐに怒ってしまうのかが分からず、悩んでいるのですが、周りからは、「すぐに切れる困った子」と思われています。

そんな二人に「怒り」との上手な付き合い方を紹介し、さらにそれを、二人が実際に実行してみるという内容です。

最初の少年は、相手の言葉や態度などを、悪い方に受け止めてしまうことが多く、すぐに怒ってしまいます。我慢しようにもイライラが収まりません。そんな少年には、お笑い芸人さんが講師となって、嫌なことを正面から受け止めるのではなく、たとえ自分の悪口だったとしても、その中から、うれしくなる部分を見つける「ポジティブ変換法」を紹介します。物事を見る角度を変えることで、怒りを我慢するのではなく、怒りとは違う気持ちにうまくチェンジして、気持ちをすっきりさせる方法です。

次に登場したのは、自分の意見が通らないと、頭にきて暴れてしまうという少年です。こちらの少年には、講師役のラッパーさんが、怒りの理由を考えて「本当に言いたいことを、ラップで表現してみよう」と提案します。怒りの奥にあった気持ち＝本当に伝えたいことを、ラップという独特の表現にしてみることで、自分の心を客観視することや、言いたいことを周囲に伝えるための「言葉」を組み立てることができるというわけです。

二人はそれぞれに、教えられた方法にチャレンジをして、怒りとうまく付き合う第一歩を踏み出します。もちろん、即解決なんていう単純な話ではありません。これからも二人はそれぞれに、悩みながら、怒りをコントロールする方法を探していくのでしょうか。そんな二人にエールを送って番組は終了です。

ところで、人間以外でも、怒りの感情を持つ動物は多く存在します。例えばオオカミは、何らかの理由で仲間と争っている時には、互いにもものすごく怒っていますが、負けを認めた側が寝転んで腹を見せると、勝った方は攻撃を続けにくくなるそうです。無防備な腹を見ることで怒りが静められ、争いは終了です。仲間同士のケンカが致命的なことにならないように、安全装置のような仕組みが、自然に備えられていると考えられています。

怒りは、自然な感情です。感情に「良い」も「悪い」もありません。ただ、怒りをそのまま周囲にぶつけたのでは、周りから敬遠されます。また、怒りの感情が持つパワーは、とても強いので、むき出しの怒りは、多くの人を巻き込んで大きく傷つけてしまい、後で後悔することも多いはずで

一方で、怒るべき時というのもあります。そんな時に感情的にならずに「きちんと怒る」ことができるかできないかで、その人への評価は大きく左右されるでしょう。

怒りをうまくコントロールすること(アンガーマネジメント)は、社会で集団生活をするのに必要なことです。私たち人間には、オオカミのような自然の安全装置は、備わっていないらしいので、自分の意志の力で安全装置を作り、適切に作動させなければなりません。

また、怒りという感情は二番目にわいてくる感情で、その元には、不安や期待などの「第一の感情(怒りの理由)」があるのだそうです。

例えば、「楽しみにしていたのに、思い通りにならないと、裏切られた気持ちになって、腹が立つ」ということ、ありますよね。そんな時、自分の怒りの理由が、「楽しみにしていた」という「期待感」にあったのだと理解できれば、少し冷静になって、せっかく楽しみにしていたものを、一時の怒りの感情で壊してしまうのはもったいないかなと、思えるかもしれません。あるいは、「自分にとって、今回はこれで良かった(ことにしよう)」と「ポジティブ変換」するための新たな視点が見つかるかもしれません。

「カッとしたら 6 秒我慢して」と、聞いたことがある人もいると思いますが、アンガーマネジメント的には、6秒間ただ我慢するのではなく、怒りの理由となった「第一の感情」を探す、言い換えれば「怒りを意識する」ことで冷静さを取り戻すのだと思います。

さて私ですが、理不尽な目に合うと腹が立つより悲しくなるタイプで、後になってから、あの時は怒ってもよかったのかな?と気付いたりします。「怒りっぽくない」というより、怒るタイミングを逸してしまうというところがあるので、すぐ怒る人に対して、実は少し嫉妬したりします。これもまた、アンガーマネジメントが、きちんとできていないということになるのでしょうかね。まだまだ未熟者です。

皆さんは自分の怒りと、うまく付き合えていますか?それぞれの方法があると思いますが、怒りを上手くコントロールできる人になってください。私も修行を続けます。