

2020.7.4

紙つづて

新型コロナウイルスの影響もあるが、今の日本には「怒っている人」が目立つ。パワハラも日常茶飯事。人に怒りをぶつける人は、もちろんその相手を傷つけたり反撃モードに入らせたりして、気持ちよく暮らせる社会を明らかに妨害することになるし、反撃が反撃を呼んで、とんでもないことになっていく場合もある。

私は「怒っている人は困っている人」だと信じている。皆さん、感情的に怒ったときは、実際困っていないかどうか？ 任せていたのに成果が出ない。メンツをつぶされた。急いで出勤しなければならぬのに子どもが洋服にジュースをこぼした。等々、困った状況で人は怒るのである。



怒っている人

水島 広子

もちろん「教育的な叱り」もあるだろうが、そこには自分の怒りを乗せないのは案外努力が必要である。

人から罵倒されたら、私は頭の中の自動変換器で「怒っている人＝困っている人」とすぐに変換する。そうすると、少なくとも自分は傷つかない(びっけりはするけれど)。そうすれば、流すこともできるし、場合によっては助けてあげることが出来る。何もしなくても、自分の心が「やられた！」ではなく、穏やかになる。

自分が怒ったときは、「ああ、私は困っているんだな」と思っ。そうすれば人から助けてもらうという選択肢が芽生えるのだ。

(精神科医)