

メンタルヘルスとアンガーマネジメント

NPO日本次世代育成支援協会代表

鷲津秀樹



まずはじめに、ちょっと考えてみてください。「究極の選択です。この先、自分に『笑い』が無くなるのと、『小指』が無くなるのと、どちらかを選ばなければいけないとしたらどちらが嫌ですか？」。

この質問には殆どの人が「笑えなくなるよりは、まだ小指が無くなったほうがマシだ」と答えます。それくらい、笑いというのは大切ということですよ。ところがこの『笑い』が無くなってしまおうが、うつ病なんです。中には何年も病院通いしてもよくなる方もいます。これって、小指が無くなるより大変なことですよ？

ではここで、もう一度考えてみてください。例えば小指を包丁でザクッと深く切ってしまったらお医者さんに行きますよね。じゃあ、気持ち落ち込んだ日が続いたら…？

「そんなものは弱いからだ」とか、「そのうちなんとかなるだろう」

とか言っていないませんか？

さて、人間というのは本来は自己中心な生きものなんです。ただ、何でもかんでも、また誰でも彼でも自己中心に生きるとなると、これでは集団が成り立ちません。そこで、その自己中心な欲求を制御することが求められます。ここなんです。ポイントは…。

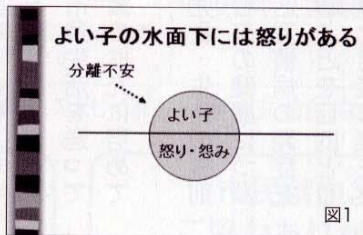
「自己中心はダメ」と、お子さんに怒っておられる親御さんをよく見かけますが、実は自己中心というのがいけないのではなく、うまく制御できないのが問題なんです。つまり「人」が問題なのではなく「問題」が問題なんです。

ではしっかり抑え込めばいいのかというと、ここにも注意しなければならぬ点があります。例えば不登校から家庭内暴力（親への暴力）へ進むケースでは、たいいてのケースはその子は「良い子」だった場合が多いのです。つまり遊びたいとか、勉強をやりたくないとかいうわ

いとかいうわ

がままな欲求を制御してきた子なんです。ところが図1をご覧ください。生まれてから良い子って人はあまりいないんです。人は自分一人では生きられない。そして、ひよっとして僕の面倒を見てくれる人に見捨てられたらどうしよう…とか無意識のうちに不安を抱えているんです。この図では、見捨てられ不安とは書いて無くて、一人になるのが怖いという分離不安と書いてありますが…。となる

と、そうならない為には、お母さんに嫌われてはいけないと、当然思いますよね。そこで【良い子】になるため、子どもは頑張り始めます。顔色を見たり、叱られた時



はどうすれば叱られないようになるかを一生懸命考えたり…。でも、例えば無理をして頑張ったり、自分の気持ちを抑えて従ったりしていると、その裏には怒りとか怨みがたまっている場合も多いんです。例えば遊びたいのに我慢して、一生懸命頑張って勉強してテストで70点とったとします。それで親が褒めてくれるれば、それは結構なことですね。頑張った甲斐が有ったわけですから。ところが『なに？こんな点でいいのと思っているの？』とか言われたとします。するとその子は、もっと頑張らねばならないと、もっともっと一生懸命勉強するかもしれない。そしてその努力が実って今度は90点を取ったとします。ところがそれでも褒めてもらえない。『これくらいで満足していてどうするの！』と、逆に怒られちゃったりする。そこでその子はもっともっと頑張ります。もう自分のやりたことなんて全部我慢して、辛いのも辛抱して勉強する。つまり、この図の円の上側の、良い子の部分がどんどん大きくなっていくわけです。良い子の面積が大きくなっていくということは、この円の下の部分の怒りや怨みのエネルギー

「もふくらんでいくということですね。だから普段は、怒りは水面下に隠れているということです。さて、その子は本当によく頑張っているに百点を取ったとします。するとお母さんはこう言いました。『やっを取れたの？随分時間がかかったのね。それじゃ、これからはずっとそれを取り続けてね。そこから落としちゃダメよ』……。

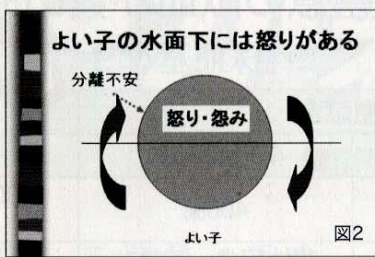
その言葉

を聞いてその子はどうなったか。嫌われないために自分には必死にがんばってきた。でももうダメだ。

自分はどう

これ以上頑張れない。そう思った時って怖いんですよ。今まで水面下にあった怒りや怨みがドカッと一気に水面上に現れる。この図の球が上下反転しちゃうんです(図2)。これが、キレたということなんですよね……。

ところで、「怒り」についてですが、こういう例え話を考えてもられますか。私が講義なり講演を



終えて家に帰ったとしますね。もう疲れたし、喉はカラカラだし、ああく冷たいビールでも飲んで、つまみに枝豆でも食べたいな、と思いつつながら家のドアを開けて『ただいま』って。そしたら家の奥のほうから『おかえりなさい』という声はするものの、誰も出てこない。『なんだ、人が仕事で疲れて帰ってきたのに！』とちよつとムカツとしながら奥の部屋に入ってしまったら、そこでは妻が娘と一緒にキャツキャツと騒ぎながらゲームをやっている最中だったとします。そうなる、たぶんそこで僕はキレちゃうと思うんです。『人が疲れて帰ってきたというのに、オマエらは何をやっているんだ！』って。すると当然、怒鳴られた妻も娘もおもしろくない顔をしますよね。そしたら多分私はそのおもしろくない顔をした妻に益々頭にきちゃって、娘に『遊んでばかりいちゃダメだろ！』とか、妻にも『オマエがそうやって一緒に遊んでばかりいるから、娘があんな成績をとってこないだ！』とか怒っちゃうかもしれない。そうなる、妻は、『はいはい、わかりました』とか言って二階に上がって行っちゃったりする。こ

うなるともうダメですね。完全に腹が立ち、『はい』は一回でいいっ！』って……。

さて、ここからが大事なところですね。いくら私がそうやって怒っても、ビールと枝豆は出てこないんですよ。ご理解いただけましたでしょうか。怒ったところで、事が解決するってわけじゃないんだってことを……。そうじゃなくて、怒りというのは『〇〇してほしいのになしてくれない』っていう気持ちの表れなんです。だから、『〇〇してほしい』と言うその欲求を、どうやって満たすかが大事なんです。つまり『ビールと枝豆がほしいって、上手に頼むこと』が一

番重要なんです。

コミュニケーション

というの、メンタルヘルスにとって、非常に重要なんです。

実際、人の悩みというのは、殆どが人間関係なんです。是非、上手に自分の欲求を表現できるようにコミュニケーション・スキルをUPさせてください。それによって人生はもっともっと素敵に変わっていきますから。

怒り

怒りとは下記のことに対して表す手段である

- 1 〇〇してほしいのに、してくれなかった
- 2 不当に低い評価をされた

これを表せなかった時は、恨みとなる

驚津先生の講演会をお聴きして

榊原 勝博

まず自分の性格タイプを知ってみよう！エコグラム心理テストを受けました。過去に職場の上司に経理課の彼がいた。毎日が残業、家に仕事を持って帰り、ある日、とうとう眠れなくなってしまいました。「うつ」という病気になりました。この人の行きつく先は「自殺」。人に会うのも嫌っていました。こんなになってしまっただけでもこうもありません。人と人が交流しあい、助け合い、相手の気持ちを汲み、相手もこちらの事がわかってもらえる関係を作りたい。又人に対して、言われたことがうれしくなるように褒め、相手を感じたい。自分の顔を鏡に写す、怒りの顔を見ると怒りの顔に、鏡が他人としたら笑いの顔で自分がおりたい。そうすれば周囲の人たちを笑顔にすることができる。ものの言い方についても例えば、スローの行動の人に対して、落ち着いた人ですねと、褒めたいと思っています。