
超ムカつく

佐々木正美（児童精神科医）

■誰でもイラついている現代

“超ムカつく”というのは、非常に過激なタイトルですね。カッとする、腹が立つ、ムカつくという感情を抑制できない大人や子どもが多くなってきています。腹を立てやすい人が増えているのは事実です。現代病の象徴のようなボーダーライン・パーソナリティーの人は、怒りの感情のコントロールが悪いというのが診断基準の一つになっているのです。そして、その怒りの感情をしばしば自傷行動にも向けるのです。他人に対する怒りだけでなく、自分に対する怒りの感情になるほど、自他の見境がないほど怒り狂ってしまう人がいるのです。

何故こんなに人が怒りっぽくなってしまったかを考えなければなりません。その前に“人が怒る”というのはどういう時かということを考えていく必要があります。

まず、自分の思い通りにいかない時です。わかりやすい例ですと、小説家が原稿用紙を丸めてポイッと投げ捨てるシーンをテレビドラマなどでよく見ますが、これは自分に対する怒りなのです。人間は思い通りにいかないと自分自身にも怒るのです。普通は自分に腹を立てるより、他人に腹を立てるのですね。誰だって我が身が可愛いから“嫌だな”と思うと他人に怒るのです。これは人間の自然な感情です。ところが八つ当たりする人がいないと、人間は自分に当り散らすのです。書き損じた原稿用紙はそばに置いておけばいいのに、丸めて投げたり、ビリビリに破ったりするのです。人間は思うようにならない時に、暴力的というか、怒りの反応を示すのが自然の姿なのです。現代はその度合が強くなってきています。何故強くなっているのかを考えなければなりません。

怒りの感情を抑えられる人、コントロールできる人とできない人とはどこが

違うかという、一つは生まれながらの性格、素質、体質、気質というものもあるのですが、これだけで現代人がおしなべて怒りっぽくなったことは理解できなくて、時代の文化の影響があります。どういう影響があるのか、順番に考えていきましょう。

■ “自由” と “豊かさ” の弊害

人間は一人ひとりがいろんな物の考え方をし、それぞれの立場があるとわかっていても、そのことを本当に理解するのが難しいのです。民主主義というのは、いろんな立場の人がそれぞれの考えをもって、自由に発言ができるということですが、同時に相手の立場を尊重しなければならないはずなのに、それが現代人はできなくなっているのです。何故かという、そのような練習をする機会がないのです。自由の風潮や民主主義がなかった時代のほうが、相手の立場を尊重できたのです。不自由な時代というのは、不自由さに耐える力ができたということです。“自由” というのは、不自由さに耐える力を弱くしているのです。だから自分の不都合にすぐに腹を立てるのです。“自由” というのは自分の自由であって、相手の自由ではない、あるいは相手の自由も考えるけれども、その何倍も自分の自由を考える“自由” でしかないのです。これは民主主義の根がまだ浅いからだと思います。不自由な時代には、自分の不自由さに耐える力があつたけれども、自由な時代では、相手の不自由を考える以前に自分の不都合に我慢ならないという“自由” の感覚が肥大しているのです。

もう一つは、現代が相手の立場を考えるということを必要としなくなるほど、生活が豊かになっているのです。相手の立場は無視する、お互い無視する、悪意ではなく、無視し合って生活できるほど豊かになっています。隣近所の力を借りなくても生活が成り立っています。相手の立場を考えないで、自分の立場ばかり考えるということが大事なポイントになります。

その結果、現代は人の親切に出会うことが少なくなってきました。そうす



ると「どうもありがとうございました」というような感謝の気持ちを経験することも少なくなってきました。人の親切に頼らなくても生きていけるわけです。例えば私たちが貧しかった頃は、ちょっとお金が必要になると隣の人に借りに行きましたが、今ならサラ金に借りに行ったり、生活保護を受けることもできるわけです。つまりサラ金会社や役所への手続きですから、その窓口の人に感謝するかというと、そんなことはあまりないでしょう。ところが隣にお金を借りる場合は、隣の人に感謝するのです。現代ではいろんな意味で、感謝する、謙虚になるということを経験することが少なくなっているのです。そのため、今の社会では不愉快なことに会った時に「カッ」となる感情を抑えたり、相手の立場を考えるゆとりを持つことができないのです。そして、そのような感情のやりとりを、子どものお手本になるように見せながら育児をすることもないわけです。ですから、子どもも相手の立場を尊重するなどという感性や習慣がないわけですから、嫌なことがあると自己中心的に「カッ」となります。

もう一つは、仲間同士で「遊び」をしなくなったことです。遊びというのは「きょうは〇〇ちゃんがいたから楽しく遊べた」「自分ひとりだったらこんなに楽しく遊べなかった」ということを経験することです。だから大げさに言うと、〇〇ちゃんに対する感謝とか、有難さを感じるということが根底に育つのです。遊びの中で味方になったり敵になったりして、助けたり助けられたりしながら、仲間意識や協調性、相互扶助の気持ちを身につけていくのです。

「〇〇ちゃんたちと遊んだのが本当に楽しかった」という気持ちと、親が「隣の□□さんに本当によくしてもらって有難かった」、あるいは「他人から親が感謝されている姿を見ている」という経験がないと、みんな自己中心的になってしまうでしょう。相手の立場になる、尊敬する、謙虚になる、感謝するといった体験がないのです。そのため嫌なことがあるとただただ「カッ」となってしまうのです。

また、こうした怒りを向ける対象がないと、それを自分に向けるのも現代の若者の特徴です。だから自傷的な行動が多いのです。自傷行動の中にはいろんなものがあって、過食、飲酒、薬物乱用、暴走など命を落とす場合もあるほどです。逆に、人に向けるものには、親や教師や弱い仲間に向けることがあります。

す。相手の立場を尊重し共感するという感性や感情の乏しさが、すぐ「カッ」となる最大の理由だと思います。

一番重要なことは、どういう人とどのような人間関係を積み重ねてきたかということで、両親の人間関係の中の精神生活、活動が豊かでないと、子どものそれは育っていかないのです。人間の生きる力というのは、自分ですることより人と何かをする力ということです。人と共感し、協調して何かできない人は衝動の抑制が弱い人になります。つまらないこと、些細なことに「超ムカつく」のは、そういう意味で弱い人です。

「豊かさ」は非常に怖いということを知るべきです。貧しさの中では欲求不満はなく、人はむしろ謙虚になります。「豊かな社会」というのは、高い税金を払って役所が多くのことを政策的にしてくれるけれども、何でもしてくれなければ我慢ならなくなりがちで、そのことに感謝する人はいません。

例えば、自分の家の前の道路がどろんこ道で、役所が舗装してくれても感謝する人はいません。ところが、皆で手弁当で道普請に出てきれいにしたとしますと、「ご苦労さまでしたね」「ありがとう」と感謝し合うのです。あとで慰労会などやって、お互いに労をねぎらい合う。豊かさは、一般に、何でもやってもらうことが当たり前になります。「豊かな社会」の怖さを感じます。だからと言って、貧しさが良いとは言えないところが難しいのです。豊かさのために支払う代償は大きいのです。貧しさのために支払う代償と、豊かさのために支払う代償があって世界は公平なのかもしれません。貧しい時代に、親や教師が子どもに殴られるとか、子どもが仲間に殺されるなどということは聞いたことがありません。

■ 感性豊かな親が子どもの感性を育てる

本当に感謝できる人は、自分も感謝されることを経験しているもので、この両方は切り離せないものです。しかし、ある程度意識的に感謝する生活を練習することも必要で、日常的に些細なことに感謝することから始めるのがよいと思います。家に帰ってお風呂が沸いている、お茶がすぐ飲めるようにしてあるとか、子どもが面白い話をしてくれる、この子もこんなに成長してくれたとい

うことなどを喜ぶのであり、感謝するのです。大げさなことではなく、与えられた恩恵を感じる事が大切で、ある種の「感性を磨く」ということになるでしょうか。

例えば、いい音楽や美術といった優れた芸術作品ばかりではなく、行き交う人のちょっとしたそぶりに安らぎや「ありがとう」という気持ちを感じる心を持ちたいものです。人込みの中で町を歩き買い物をする、電車の乗り降りです席を取ったりゆずり合うとか、そんな行為の一つひとつの中にも人間としての「感性を磨く」ということがあるのです。子どもにとっては、そういう感性豊かな親や先生、そういう感性が育てられている友達を持つ持たないでは、子どもの育ちは大いに違ってくるのです。豊かな感性のない親が子どもに感性を育てるということはありません。

「超ムカつく！」ということは悲しむべき現象です。現代人はとてもムカつきやすく、些細なことで腹立たしくなっているのです。テレビの「クレヨンしんちゃん」などのヒットもその例で、人の気持ちを逆なでするようなことばかりして、他人事にして気晴らしして笑っているのです。けれども、悲しいことだと思います。カッとしやすい人が大勢いる時代ですから、それに迎合するような番組が作られるのです。「オバタリアン」もその一例です。時代を反映している漫画といえます。「超ムカつく」人が増えている世の中に合わせて作られています。

自分のことだと大変な怒りになってしまうことですが、他人事だと気晴らしになるのです。しかし、他人事にならないことが起こりますと、可能な限り他人のせいにするために大変な努力をします。そのため「超ムカつく」時代には訴訟や告訴が多いのです。当然の訴訟もありますが、かつてならなかったような訴訟も増えているのです。これは訴訟すべきだ、いやすべきでないという基準はありません。泣き寝入りするのがいいとか悪いという問題ではなく、権利としての自分を主張するほどには、義務や責任としての自分の行為を意識しないのです。とにかく相手の非を責めるのです。別の言葉で言えばムカついているのです。駅前に自転車を放置して、歩行者の迷惑をかえりみないのは、自転車置場を整備しない役所や鉄道会社が悪いというのです。我慢できないこ

と、許せないことが多くなっています。これは大人に限ったことではなく、子どもの方からだって親や教師や仲間を許せなくなっているのです。

■ まず親がムカつく態度を改めて

訴訟が増えるということは、社会は悪くなっていき、滅びていくと思います。社会の治安が悪くなれば、家庭の治安も悪くなります。大人の心も子どもの神経も、そして環境も、今より悪くしない努力が必要です。現状を維持するのにも大変な努力がいることであり、そのためにはみんながそれなりの犠牲を払わなければなりません。オゾン層を破壊するフロンを、皆がどれほど使わないようにするかということと同じで、いろんなことに耐えなければ、いろんな現代の不都合について現状は維持できません。オゾン層や空気中の窒素酸化物などは測定できますが、測ることのできない「人の心」や「子どもの心」の問題はもっと難しいことです。



一般社会の中の間人間関係は、確かに悪くなってきています。学校の中だけが悪いということはありません。学校より一般社会のほうがもっと悪くなっています。学校より家庭の中の間人間関係のほうが悪くなっています。よく、政治が悪い、いや学校教育のあり方のほうが悪いと言いますが、もとを正せば「家庭」ではないでしょうか。家庭が寄り集まっている地域社会の間人間関係が悪いわけです。その結果、学校も社会も政治も悪いのであって、決して逆ではないのです。

これらは簡単にはよくなりません。むしろ徐々に悪くなっていくのではないかと心配です。何故かという、自分たち一人ひとりが悪いと言っている人は誰もいないけれども、学校教育が悪い、政治が悪いと言っている人は大勢いるからです。家庭の中でしっかりと教育されていれば、少しくらい環境の悪い学校へ行っても子どもは大丈夫です。戦争中のあのひどい教育でも平気だったので、私たちなどは、ひどい教育を受けたものです。自分で子どもを育てていて、今の教育のほうがはるかに良いものだと思います。学校教育のありかたが悪いから、とんでもない「いじめ」があるということはないのです。それ

以前の家庭や地域社会における人間関係のありかたが、決定的に大切だと思います。

私たちは、子どもを人間らしい豊かな自然環境の中で育てていきたいものです。面倒くさいから近所とのつきあいもしないというのでは、自然な人間らしい豊かな感情で交流するということできません。「自然」とは山や川ばかりをいうではありません。子どもの心はまず親が育むものですから、まず、親たちの生活を「ムカつく」という態度から改めるべきです。親を含めた一般社会の大人たちが作り上げているものを、人間として自然な方向に正す必要があります。そして、親子の絆がきちんとできていれば、たとえ子どもが学校で何か嫌なことにぶちあたっても、それを乗り越える力、知恵、気持ちが育っているはずなのです。親子の絆が何であるかは、各人が考えるべきもので、この「コミュニケーション（子育て協会）」誌はそういうヒントを得ていただくためのものでもあるのです。

学校や先生に何か言っていく時は、自分たちの生活にそれ相応のけじめというか、覚悟をもってからにしたほうがよいと思います。軽々しく先生になど言えません。これは政治にも通じることではないでしょうか。政治改革とはいっても、基本的には、その政治家を私たちが選んでいるのです。人間一人ひとりと企業も同じです。政治家と企業がもたれ合って悪事を働いているといえます。その通りですが、これは私たちが、近所にゴミ焼却炉や障害者のための施設が建設される場合に、共同して反対する活動に似ています。協力して何かの利益を守り合おうとしているのです。これは人間の弱さ、みんなの中にある自己中心性です。そのことを誰もが知っておく必要があります。

芥川龍之介という人は、自分の中のエゴイズムに猛烈に苦しんだ人です。ところが、彼はエゴイズムではなく、むしろ、誰よりも良心的なのです。自分のエゴイズムを自覚して、あんなに苦しんだ人はいません。皆、そういうものからは逃げています。あたかも自分にはそういうエゴイズムがないと言わんばかりに、考えもしないのが一般です。彼が純粹だったのはそのところです。皆が己のエゴイズムを自覚すればよいのです。人を批判する前に、自分のこと、自分の中に身勝手なことがあることを自覚しないで、政治家が悪い、学校が悪い、先生が悪いと言っていたのでは、家庭で子どもをよりよく育てることはで

きないと思います。

時代の流れは人間が作るものです。ハッと気づいて、自分の態度を変えることは、なかなかできないわけです。しかも、大多数の人が変わらなければ時代の流れは変わらないのですから、よほど行き着くところまで行かなければ、変化の方向には歩めないと思います。繁栄と滅亡を繰り返して、人類は今日に至っています。人間はそういう弱さ、愚かさを持っている存在なのです。「昔はよかった」と言いますが、昔には戻らないのです。悪くなることに少しでも歯止めをかける努力をしなければならないのです。

いつか大江健三郎氏と立花隆氏がテレビの対談の中で「地球や人類は滅亡しますか？」という質問に、お二人とも「滅亡する」と答えていました。少しでも滅亡を遅らせるためにさまざまな抵抗を試みることはできるが、それ以上のことはできないでしょうということです。地球環境がもとのようにきれいになるとは容易に考えられません。破壊された自然はもとには戻りません。そういう意味では、人間の心の流れに対するささやかな抵抗といえるのが、この「コミュニケーション」誌だと思っています。

■ 豊かな人間関係の中で感謝し合う

人間は皆死ぬのですが、それぞれの一生をできるだけ充実して生きる、そして、少しでも悪くしないで次世代に地球と人間を引き継いでいく義務があると思います。そのためにどうすればよいのでしょうか。人間の残し方として、互いに共感し合い、感謝する、人を尊敬することができる子ども達を育て残していくことが大切だと思います。人間は宿命的に利己的なのですから、いかに自分が身勝手なのかということに気づいて、その上で周囲の人たちと豊かな人間関係を築いていく努力をすることでしょう。夫婦で感謝し合って生きる、友人や近隣の人や職場の同僚と共感し、感謝し合っていれば、言葉にしなくてもそれでよいのです。

私は子ども達が何か不祥事をしでかした時に「どうしてこんなことをしたのか」と問いつめるようなことは絶対に言わないように気をつけてきました。「お父さんだって、そうしたい時があるんだよ。だけど我慢をしたんだ」と言

ってきています。また「おまえが異質の人間で、お父さんが立派な人間だよ」などと言ったこともありません。「そういうことをしたい気持ちは誰にでもあることなので、おまえが悪いとは思わない。だけど、我慢できないということは少し弱虫だったんだ」「もう少し強くなれたら、お父さんは嬉しい」と励ましたことはありますが、お前はだめで、親はきちんとしているといった類いのことは絶対に言わないできました。大人になっても悪事を働くことがあるのは、皆同じなのですから、そこで、それを我慢できる人とできない人がいるんだということだけを話すのです。皆が弱さや愚かさや身勝手さを持っていることを知って、親が自分だけはそうではないという振舞いをするから、子どもが非難するのです。ともすると、家庭ではお父さんやお母さんが、自分のことは棚に上げて「なぜ、どうして…」と子どもに問いつめるので、子どもは言うことを聞かないわけです。叱るのではなく、注意だけです。

子どもは「お父さんもお母さんも同じなのだ」と安心して気を許すのです。心を開くとはそういうことなのです。子どもが「超ムカつく！」というのは、親が他人に、社会に対して「ムカつく」態度を示しているからともいえます。相手を非難する態度が引き継がれているのです。もともと「むかつく」は、生理的な吐き気の現象で、自分の中から吐き出して捨ててしまいたいものですが、これが精神的なものにも転用されて、自分の心のうちにある吐き気として「超ムカつく！」と言っているわけです。しかし、そういう感情のもとになるエゴイズムは、誰の心のなかにも捨て去ることができないものとして存在することを知らなければ、本当には克服することはできないと思います。(談)

Copyright 1993、2006 Masami Sasaki

許可無く無断複製と配布を禁止します

※B5用紙に設定されています

MIND ～ 子どもの心を育てるために

<http://mindsun.net>
