

“あなたは怒りたい時に  
怒れていますか”

安藤 俊介



怒りにまつわる悩みはいろいろとありますが「怒れないこと」を大きな悩みに行っている人はかなりいます。

アンガーマネジメントを学びに来る人は「自分の怒りをどうにかしたい」「身近にいる人の怒りにどう向き合えばいいのかわからない」といった、どちらかというところをあらわにすることへの対処方法を探している人が多いイメージがあるのではないのでしょうか。ところが実際には「怒るべきタイミングで怒れない」「怒り方がわからないので学びたい」という理由で学びに来る人もたくさんいます。

そこで今回と次回に分けて「怒れない人」がどうすれば上手に怒れるようになるのかを紹介します。今回は「怒れない人」がなぜ怒れないのかの3大理由について解説をし、今回は怒ることに自信が持てるようになる習慣を紹介していきます。

それでは早速、怒れない3大理由を解説していきます。あなたが「怒ることが苦手」「上手に怒れない」と思っているなら思い当たる節があるかもしれません。

その1  
良い人でいたいと思っている

怒れない人になってしまいう最大の理由です。これに尽きると言っても過言ではないくらいです。誰でも悪い人と思われたいよりは良い人と思われたいものです。怒れない人は、自分を犠牲にしても誰かの機嫌を取ることを優先させてしまいます。その結果、誰かの機嫌を取れることはできても、自分の機嫌は取れず不機嫌のままです。そしてその不機嫌さは身近な人に伝わり、良い人でいたいと思っている割に身近な人とは小競り合いを繰り返してしまいます。

わざわざ誰かに迷惑をかけようと思ふ必要はありませんが、誰にとっても良い人であることは無理な話です。どんなに気を付けていても迷惑をかけることはありますし、人から嫌われることだってあります。

ります。

そもそもあなたが考える良い人は、他の誰にとっても良い人かどうかはわかりません。例えば誰に対しても優しい人がいたとします。その人を良い人と言う人もいれば、八方美人で信用ならないと言う人もいるかもしれません。万人にとっても良い人はいません。誰にとっても良い人でいようとすることは、幻の動物でいようとすようなものなのです。

その2  
怒ることを恥ずかしいことと思っている

私たちは子どもの頃から「怒ってはダメ」「怒るなんてみっともない」と教わりました。子どもの頃に怒ることで褒められた経験のある人はほとんどいないでしょう。

本連載を読んでいる方であればご存じの通り、怒りは人に備わっている自然な感情で、大切なものを守るために必要なものです。ところがなぜか、子どもの頃から怒

われているからです。自分の気持ちを素直に適切に表現できれば、それは素直な人として受け入れられます。怒ることは恥ずかしいことではありません。自分の気持ちを隠したり、偽ったりすることのほうが不誠実で恥ずかしいことなのではないでしょうか。

その3  
怒り方がわからない、怒ることが苦手

怒れる人からすれば「怒りたいなら言いたいことをそのまま言えればいいじゃないか」と思えるかもしれませんが、それができたら苦勞しないというのが怒れない人の言い分です。

怒り方がわからない人に共通していることは「これまでに上手に怒られた経験がない」「上手に怒る人を身近で見たことがない」そして何よりも「自分が怒られて嫌な気持ちにならなかったことがない」ことです。

〈あんどう しゅんすけ〉  
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会代表理事。日本におけるアンガーマネジメントの第一人者。アメリカのナショナルアンガーマネジメント協会では15人しか選ばれていない最高ランクのトレーニングプロフェッショナルに、アジア人としてただ一人選ばれている。『アンガーマネジメント入門』（朝日新聞出版）、『怒れる老人 あなたにもある老害因子』（産業編集センター）ほか著書多数。

ることは良くないこと、恥ずかしいことだとしつけられてしまします。ほとんどの大人が怒りで失敗した経験があるので、そう教えたくなる気持ちもわかるのですが、

こととされています。であれば、自分の気持ちを素直に表現するとは褒められこそすれ、叱られるようなことはないはず。素直でいることが求められるのは、素直な人は人に好かれると思