



ストレスケア習慣

“日本の高齢者が 怒りっぽいといわれる 原因を考える”

安藤 俊介

高齢者は本当に 怒りっぽいのか

キレル高齢者が話題となつて久しいですが、果たして本当に高齢者は怒りっぽいのでしょうか。

令和2年版の警察白書では刑法犯検挙人員に占める高齢者の割合は平成元年の2・1%から令和元年の22・0%へと約10倍に増えていることが報告されています。高齢者の犯罪の主なものはいわゆる占有離脱物横領、暴行、傷害です。なかでも暴行については高い増加率を示していることが報告されています。

暴行している人は怒りにとらわれているはずですから、警察白書から高齢者が怒りっぽくなつていくと一定程度はいえそうです。

その一方で年を取ることで円熟味が増し少々のことでは気持ち揺さぶられず、いわゆる丸くなる人もいます。イギリスのケンブリッジ大学の研究によると、人は年を重ねることで神経症的性格が低下し感情の処理が上手になり、

同時に誠実性と協調性が高まると思われています。一体この違いはどこからくるのでしょうか。

高齢者が 怒りっぽくなる理由

高齢者が怒りっぽくなる理由としては、1. 身体的な理由、2. 社会的な理由、3. 個人的な理由が挙げられます。それぞれの理由を見ていきましょう。

1. 身体的な理由

加齢による脳機能の低下があります。前頭葉の機能が衰えることで感情を抑えることがうまくできなくなり、これまででは理性的に判断、対処できていたものが抑えが利かなくなり、感情的になったり、思わぬ暴言を吐いたりしてしまします。

そのほかにも老眼になれば細かい字が見えなくなりイライラし、耳が遠くなれば聞こえないと怒ります。全体の動作は遅くなりますので、何をすることも時間がかかるようになり、そのことで人に当た

ることもあります。

2. 社会的な理由

老後はこんなはずではなかったという思いです。若い頃、身を粉にして働けばリタイアしてからは悠々自適な暮らしが待っているはずでした。ところが年金行政のほころびが現実のものとなり、期待していたほどの年金は得られません。日本の成長を支えた自分たちは若い世代から尊敬こそされ、疎ましく思われるなどあつてはならないことでした。ところが老害、既得権益と邪魔者扱いをされるようになっていくことに大きな不満を持つています。

3. 個人的な理由

執着、孤独感、自己顕示欲の三つのキーワードが挙げられます。

老害化を決める執着、孤独感、自己顕示欲

これらの三つのキーワードが強いと怒りっぽくなり、果ては老害と呼ばれる可能性が高くなります。順番に説明していきます。

おわりに

ここに紹介した執着、孤独感、自己顕示欲は誰もが少なからず持っている老害因子です。あなたなかではどれが大きそうでしょうか。思い当たる節はあるでしょうか。

どうせなら老害と呼ばれるのではなく、年を重ねるに従って感情の処理が上手になり、同時に誠実性と協調性が高まっていくような年の取り方をしたいものです。また、誰しも年を取って体の機能は衰えていくものです。時代を築いてきた高齢者の方々に対して、周囲が寛大に接することも優しい社会をつくっていくために大切なことですね。



まず執着です。過去の成功体験、愛着への執着は高齢者を怒りっぽくさせます。一般的にいえば、人は年を取ること柔軟性が失われ、変化すること、新しいことに挑戦するのが億劫になります。なぜなら今までのやり方である程度は

まくいつているからです。危険を冒してまで変化を望みません。過去の成功体験は自分が大切にしている心のよりどころです。自分の正しさを証明するためのものともいえます。

世の中は日々変化をしていきま

〈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/2021/6/15出版）ほか著書多数。