

なぜ日本人は怒りやすくなったのか？ 安藤俊介

- ・ルサンチマン
- ・「承認欲求の強い人は、言わずもがな自己肯定感の低い人です」——承認欲求は誰にも多少なりともなるから、必ずしも、自己肯定感が低いとは言えない。
- ・ネガティビティ・バイアス（ネガティブ偏向）
- ・コアビリーフは「～べき」「～はず」「普通」「常識」「当たり前」といった言葉に象徴されます。
- ・同調圧力

ルサンチマンとは、弱者が強者に対して憤り、怨恨、憎悪、非難の感情を持つことを言います。まさに日本は今、ルサンチマンに囚われた人が多く、誰かを叩いては溜飲を下げるということを繰り返しています。

さらに問題なのは、特定の誰かを叩いたとしても、翌日にはもう忘れ、次の新たな生贄を探していることです。

日本人は、逃げることを恥だと考えている傾向があります。

アメリカでアンガーマネジメントを受けるときに、最初に習う言葉があります。それは「RUN!」です。直訳すれば「走れ!」ですが、ここでは「逃げろ!」の意味です。「その場において何かトラブルになりそうなら、一目散にその場から立ち去りなさい。それが怒りでのトラブルを避けるのに最善だからです」という理由です。

簡単に言えば、自己肯定感の低い人は他者からの攻撃に弱い人です。攻撃されれば簡単に自分を保つことができなくなることを知っています。だから、自分を攻撃してくるものに対して過敏だし、攻撃されたと思えば過剰なまでに反応して攻撃するのです。

怒りが生まれるメカニズムは、ライターを模して説明することができます。

ライターの燃えている炎が怒りです。ライターで炎を燃え上がらせるためには、まず着火スイッチをカチッと押して、火花を散らします。その火花に、ガスが引火することで炎が燃え上がります。

・・・

「コロナ禍なのだから自粛するべき」と思っているのに、自粛していない人や店を見てイラッとするのは、まさにライターで着火スイッチをカチッと押した瞬間です。

私たちは、じつに多くの「～べき」を持っていますが、「～べき」は自分にとっての理想や願望などを表します。理想や願望なのですから、自分にとって大切なものです。

たとえば、仕事でミスをした人がいます。そのミスは些細なものだったものの、気をつけてほしいものではあったので、軽く注意したところ、「自分の責任ではない、頼んだ側の頼み方がおかしかった」と半ば逆ギレとも言えるような返しをされたとします。

注意したこちらとしては、相手を強く責めるつもりもなかったのに、なぜそれくらいの注意で、そこまでムキになって言い返してくるのか理解ができません。

素直に自分のミスを認められないのは、些細なミスであろうとも自分がミスを認めることで、自分が悪いことをしたと思いたくない、それを認めてしまえば自分の価値がなくなるのではないかと、無意識に思っているからです。

また、ミスを指摘されることは大げさではなく、自分の尊厳を貶める攻撃と捉えま  
す。尊厳はとても大切なものですから、それが攻撃されたと思えば、怒りをもって防衛  
しようと反撃に出るのです。

自己肯定感の低い人は、様々な物事を、自分に対する攻撃として捉える傾向がありま  
す。攻撃をされれば反撃するのは生物としては自然な反応なので、自己肯定感の低い人  
は攻撃的になるのです。

人には、**ネガティビティ・バイアス（ネガティブ偏向）**という性質があります。これは  
ポジティブな情報よりもネガティブな情報に反応しやすい、学習しやすいというもので  
す。人が生物として進化する中で、身につけてきたものと考えられています。

#### ①ダメ出しする人

「どうしてこんなこともできないの？」  
「近ごろの若いやつはなっていないな」  
「だいたい、言い訳している時点でもう失格だよ」  
「何がダメって、その態度だよ」  
「そんなに呑気にしてられるのが信じられないよ」  
こんなふうにダメ出しをして、

こんなふうにダメ出しをして、怒ってくる人がいます。なぜダメ出しをするかと言え  
ば、自分たちがずっとダメ出しをされ怒られながら育ったからです。

...

このタイプは、基本的な発想は加点主義よりも減点主義です。

何ができて、足りているかよりも、何ができていないのか、何が足りないかに意  
識が向かいます。あえて粗を探しているところも否めませんが、長いあいだに身  
についてしまった習慣なので、自然と減点対象を探してしまうのです。

**減点主義で物事を見ると、上から目線になりがちです。上から目線でいられることに  
優越感を覚える人がいます。自分が欠点を教えてあげているという意識は、自己肯定感  
を上げてくれるからです。**

イネーブラーとは、依存者に必要以上の助けなどをすることで、かえって悪化  
させてしまう人のことです。

相手を論破することは、対話を持つよりもはるかに簡単です。ある死守したい立場を  
決めて、何を言われてもその立場から主張を続けていれば、かなりの確率で相手を言い  
負かすことができます。現状、日本人はディベートに慣れていない人がほとんどなの  
で、ディベートの基礎的戦略を取れば、勝率が上がるというだけの話です。

一方で、対話は本当に大変です。相手の言い分を受け入れる度量がなければできませ  
ん。自分とは違う意見や価値観を受け入れ、その上でお互い建設的になるように合意を  
つくりながら、慎重に議論しなければならないからです。

「あなたのことを思って」「あなたが心配だから」は、相手のことを思うふりをして、  
じつは依存を誘うための常套句です。

ある世代までは、ダメ出しは当たり前の文化としてありました。昭和時代の部活動な

ど、ダメ出しこそが人を育てるために必要な指導と、思い込まれていた節があります。結局のところ、ダメ出し、減点主義は、弱点を克服することが成長につながることに信じていることが前提にあります。

ダメなところは見たくないところですし、ダメなところをがんばろうとしても、多くの人は萎縮します。苦手なものを克服することほど難しいことはありません。

ところが、弱点は克服できるもの、弱点を克服することが正しいことと信じて疑わない人にとっては、弱いところ、悪いところばかりに目がいきます。そして、そのダメなところを徹底して突くのです。

そこには、**弱点を克服すれば総合的によくなるという大前提**があります。ところが、弱点を克服することは、必ずしも全体を上押しすることにはなりません。

私たちは、日々直面する疑問やわからないことについて調べ、それがどんな意味であるかを理解する作業を繰り返しています。じつは私たちは、人生で起こるあらゆる出来事に対しても、これと同じ作業をしているのです。

そのときに使うのが、心の中にある**コアビリーフ**と呼ばれる辞書のようなものです。このコアビリーフは、人生の様々な経験を通じてつくられます。コアビリーフは「～べき」「～はず」「普通」「常識」「当たり前」といった言葉に象徴されます。

コアビリーフの緩めかた

### 仕事を優先させなければならない

仕事をしなくても生きていくことはできます。優先させなければいけないのは、自分の人生です。仕事を優先するあまり、自分の人生がおろそかになったら本末転倒です。

### お金を稼がなければならない

お金がなくても、今の日本であれば十分に生きていけます。お金は一つの手段でしかありません。お金を稼ぐために苦しい思いをするのであれば、これまた本末転倒です。

### 結婚しなければならない

結婚は人生の選択肢の一つでしかありません。結婚する、しないで自分の価値が決まるわけではありません。不幸な結婚も、世の中にはたくさんあります。結婚したら幸せになれるとは限らないのです。

**同調圧力**とは「集団において、少数意見を持つ人に対して、周囲の多くの人と同じように考え行動するよう、暗黙のうちに強制すること」（コトバンク「デジタル大辞泉」より）です。

たとえば、マスクをしていない人、自粛をしていない人は不謹慎だから怒るべきであって、あなたが特に怒りを感じていなかったとして、それはむしろ怒らないあなたがおかしい、一緒に怒ろうと圧力をかけられるようなことです。

皆と同じことをするのが当たり前で、それができることが社会に入るための条件と、暗黙のうちに教わります。同質な人の集まる社会で暮らしていくには、子どものころから同じであることが、安定した人生を送ることだと刷り込まれるのです。

異質なことをすれば、「そんなことは恥ずかしいからやめなさい」と怒られるか、理解できないことへの拒絶のニュアンスが多分に入った口調で、「変わっているね」と突き放されます。

逃げるとは、見ない、聞かない、意見しない、かわす、お茶を濁す、関わらないと

いったことです。随分と消極的だと思われるかもしれませんが、私たちは関わらなくていいことに関わりすぎています。

**関わる必要のないこと、関わりたくないことで日々消耗している人は大勢いる**でしょう。関わる必要のないことに時間とエネルギーを使い、関わらなければいけないこと、関わりたいことに全力で取り組めていないと、心をすり減らしてしまいます。

なぜ、そんな状態になっているのかというと、**実際には関わらなくてもいいことに、関わらなければいけないと思いつこんでいる**からです。

どんなにイラッとしても、とにかく一旦6秒待ちましょう。

**共感疲れしないためには、自分と相手のあいだに線を引く**ことです。

自分は自分であり、相手は相手です。その場では共感したとしても、その場から離れたら、その場であったことは忘れる努力をして、決して引きずらないようにします。