

第 21 回 日本読書療学会勉強会
「怒りをテーマにした選書」
日本読書療学会会長 寺田 真理子
2015 年 9 月 27 日（日）

※この講義録に登場する書籍の詳細をご覧になりたい方は、ブログのほうにリンクと共にご紹介しておりますので、下記のURLをご参照くださいませ。

<http://ameblo.jp/teradamariko/entry-12087024788.html>

今回は「怒り」をテーマにみなさまに選書をしてきていただきました。怒りを覚えることや怒りの感情にどう対応されているかなど、伺っていきたいと思います。

なお、プライベートなお話が多くありますので、通常の講義録のように一言一句起こすことはせず、当日資料にご記入いただいた内容を掲載する形にさせていただきます。

選者名：寺田真理子

書名：①パピヨン ②海のふた ③武道館 ④日日は幸日

著者名：①田口ランディ ②よしもとばなな ③朝井リョウ ④寺田真理子

出版社名：①角川学芸文庫 ②中公文庫 ③文藝春秋 ④全国コミュニティライフサポートセンター

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが怒りを覚えるのはどんなとき、どんなことに対してでしょうか？

怒りの感情にあなたはどのように対応していますか？

・一般的な価値観を押しつけられること。こういう人はこうするべき、という社会的抑圧が日本では本当に強い。

・自分が正しいと自負する人に私の理想の人生を勝手に思い描かれて、そこからの乖離を指摘されること。

・トルコ人難民の男の子のご遺体の写真の扱い。ツイッターなどでご遺体の写真をUPしてシェアすることへの抵抗のなさ、無感覚さ。

怒りは第二感情と思い出し、自分の第一感情を探る。自分が何に怒りを感じるのかを知ることで自分を分析して深く知る。書く題材にする。

また、自分の人生が充実している人は他人の人生に口を出すなどして引き下げの心理を働かせることはないので、口出しする人は鬱屈したものがあるのだろうと思って怒りを増幅させないようにしている。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

①作中で引用されているエリザベス・キューブラー・ロスの言葉が、自分の有限性を考えることで、外部から押しつけられた役割や期待を拒絶する強さと勇気が持てることを述べている。(なお、本書自体はアルコール依存の家族に対する怒りを覚える人が読むとカタルシス効果があると思う。)

怒ることが必要なのではないかという疑問提起をしている。

②世の中の流れの速さへの疑問が描かれている。かき氷店をチェーン展開したいという申し出を断るシーンで「そういう速さそのものについていけない人たちって、この世にけっこうたくさん、いるんです」とあるが、流れが速いと、実際にその速さで泳いでいる人はその一部なのに、全体がその速さを基準にしているように感じられてしまう。だが実際にはそうではない。

③悪くいう人は声を上げるが、応援する人は心で思っているから、前者が多く見えてしまうなど、ネットと関わることで負の感情が増幅されてしまいそうなときに思い出したいことが多く言語化されている。

怒りはその人の中にある器の形だという考え方が示されている。

④ご遺体の写真を気軽に扱ってしまうことで損なわれるものがあるのではないかという疑問提起をしている。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

①アルコール依存症の家族に振り回されている人

②世の中の速さについていけないことへの怒りや疲れを感じている人

③ネットでの情報や物事の扱われ方に疑問を感じる人

④物事をただ速く処理してしまおうという態度に抵抗を覚える人

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGMといった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

①②③④本書中の該当箇所のコピー

選者名：植草照月さん（女性、40代、書評ライター）

書名：①世界の半分が飢えるのはなぜ？ ②フェアトレードのおかしな真実

著者名：①ジャン・シグレール ②コナー・ウッドマン

出版社名：①合同出版 ②英治出版

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが怒りを覚えるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

怒りの感情にあなたはどのように対応していますか？

ヘッドホンから音がもれていて不快

注意する度胸がない自分も不快

なるべくスルーするようにしている

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

大きなことに怒ってほしい

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

怒りやすい人

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

(特になし。)

選者名：NO さん

書名：奇跡講座ワークブック編

著者名：ヘレン・シャックマン、加藤三代子（訳）、澤井美子（訳）

出版社名：中央アート出版

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが怒りを覚えるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

怒りの感情にあなたはどのように対応していますか？

理不尽なことがあったとき。 そのことに對して、その場ですぐ感情的になって怒ったりすることは少なくなったが、自分が「怒っている」ということについて、しばらく観察する。観察しているうちに、そのことがどうでもよくなることもあれば、根が深い問題だと気がつくこともある。根が深くすぐ解決することが難しいときは「根が深いのだ」とわかっておきつつ、しばらくそのまま置いておくようにしている。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

コロンビア大学の医療心理学科の二人の教授によって書かれた。「毎日1レッスンずつしか進まないこと」というのが、この本のルール。1レッスンずつ丁寧に行うのだが、結果、上手くできなくても次に進んで構わない。でも毎日1レッスンすること。日々いろいろなこととそれに付随する感情が起こるが、その時々感情に合ったレッスンが毎日なぜか出てくることが多い。「怒り」「悲しみ」などネガティブな感情のときは特にそうなのだが、レッスンをこなすことがだんだんゲームのようになってきて面白くなる。自分の持つ強い観念を変える練習になる。『奇跡講座』のテキスト編を聖書のように読んでいる人も多いが、テキスト編を読むよりもワークブックを毎日することを、『奇跡講座』では勧めている。頭のなかで考えるだけでなく、日々の生活の中で行動を変えていくことが大切なのだなと思う。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

使われている言葉はキリスト教の言葉ですが、内容は信仰は限定されず、もっと広い意味の「神」を指しているように思います。宗教は苦手だけれど何か心の支えになるものが必要だと思っている人、周囲の物事に振り回されがちな人、自分の感情に振り回されがちな人にお勧めしたいです。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGMといった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

奇跡講座・・・テキスト編、ティーチャーズマニュアル、奇跡講座の英語の原書など。

選者名：RS さん（女性、大学院生）

書名：臨床瑣談

著者名：中井久夫

出版社名：みすず書房

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが怒りを覚えるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

怒りの感情にあなたはどのように対応していますか？

・世の中の社会的不正義。

・対人関係においては、殆ど怒らない、怒りの沸点は低い、周りの人の自己中心的行動に怒ることがある。

今まで読んだ本の言葉を自分に言い聞かせる。例えば、アサーションのテキストブック（『よくわかるアサーション 自分の気持ちの伝え方』主婦の友社）の言葉「怒りは相手のせいで起こる感情ではなく、自分が起こした感情」や、『ココロが軽くなるエクササイズ』越川房子監修 東京書籍）の「(人の) 好きと嫌いを決める一番大きな要因は、私たちにとって都合がよいかどうかである」「あなたの人としての価値とは全く関係なく、相手の都合にたまたま合わなかったということ。」など。

また、好きな人のエッセイを読む。（『臨床瑣談』）

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

怒り心頭のときは、文字を読むのも難しいが、少し落ち着いたらこのエッセイ。不思議と落ち着く。

穏やかな、そして洞察の深い著者の人柄が響くのだと思う。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

深い人、というのを知りたい方に。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

落ち着くアロマは、ぜひと思う。

選者名：AI さん（会社員）

書名：おぼえていろよ おおきな木

著者名：佐野洋子

出版社名：講談社

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが怒りを覚えるのはどんなとき、どんなことに対してでしょうか？

怒りの感情にあなたはどのように対応していますか？

マナー違反には、イライラしますが、あまり怒ることはありません。

喜怒哀楽はどれも大切で、感情を否定しません。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。
その本を選んだ理由を教えてください。

社会悪に対する怒りとは別の、このましくない種の怒り。光の方をみること。
主人公のおじさんに感情移入してしまうと思います。読み終えたら、おじさんと一緒に変わっているかも。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

「日々なにかで、ちょっと、ときにはけっこう怒っちゃうんだ」という方へ。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

(特になし。)

選者名：植西聰さん（著述家、心理カウンセラー）

書名：①「カッ」ときた怒りが「スッ」と消える 8 つのコツ ②「カチン」ときたときの
とっさの対処術 ③イラッときても「怒らない」女になるレッスン ④「キレそう！」な
時のとっさの対処法 ⑤怒らない生き方

著者名：①②③④⑤植西聰

出版社名：①有楽出版社 ②ベストセラーズ ③ソフトバンククリエイティブ ④成美堂
出版 ⑤ロングセラーズ

(※植西聰先生には、怒りについてのミニ講座をしていただきましたので、その内容をまとめております。)

怒りについての本を書いてくれと頼まれることが多い。それだけ怒っている人がいて、また、怒りたくないと思っている人がいるということの表れだろう。

怒りには二種類あって、ひとつは社会的な怒りである。たとえば殺人事件があつてその犯人に対して怒っているとか、政治に対して怒っているとかで、こういう怒りは理性的な判断に基づくものなので必要なものでもあるし、悪いものではない。問題なのは理性ではなく感情による個人的な怒りで、毒で病気になったりもする。溜め込んでしまうと、それが他人に向かえば犯罪になるし、自分に向かえばうつ病や自殺になる。こういう怒りを引き

ずるのはやめたほうがいい。

感情の問題だけに「こうすればこうなる」と理性的に対応するのは難しい。ある老師もよく怒るらしいが、怒られたほうは「自分のために怒ってくれている」と思っについて行っている。これは理性的に怒っているのだろう。

『イラッときても怒らない人になるレッスン』が発売されたときにTV番組に出演して怒りについて話したことがある。それは怒りを鎮める方法で、ひとつは相手の事情を理解するという。たとえば待ち合わせに相手が遅れたときも事故に遭ったということなら怒らないし、割り込みをされたときも「割り込まれた」と思えばカッとくるが「割り込ませてあげた」と思えば感じ方は違う。また、前方から友人が来て挨拶をせずに行ってしまう「嫌われたのでは」と思うと怒るかもしれないが「別のことを考えていたのでは」「コンタクトを入れ忘れたのでは」と思えば怒りを感じない。

よい面を探すという方法もある。以前、「うちに遊びに来い」と誘われたのに、場所をきちんと教えないから暑い日に歩き回る羽目になった。そのときもその人に怒る代わりに「いい運動になった」「サウナに行ったと思えば安いもんだ」と考えれば怒らないですむ。このように発想を転換すればいい。

ある女性は大学を出て英検一級を持っているのにお茶くみばかりさせられて怒っていた。ところがお茶を習いだしたら楽しくなったというように、一気に変わった。

ある主婦は子どもに怒ってばかりいて暗い家庭だったが、昔から好きだったダンス教室に行くようになってから楽しくなり、すっかり怒らなくなって家庭も明るくなった。こんなふうにはかに趣味を持つことで家庭が変わることもある。

怒らない身体と心をつくる。身体が元気で心が健康なら怒らない。楽しいことを思っていると怒らないものだ。たとえば一か月後にヨーロッパ旅行に行こうと思って計画を立ててルンルン気分になっていれば怒らない。

また、自分に自信を持つということもある。化粧をしているグループとしていないグループでは、化粧をしているグループのほうが欠勤率が低くて病気も少なかった。それは化粧をしている自分を鏡で見て「自分は美しい」と思うことで自身がつき、心が元気になるからで、こうなると怒らなくなる。

『イラッときても怒らない人になるレッスン』にはテクニック的なことが多く記述されている。

怒ったときにどう解消するかという本よりも、どうやったら怒らない性格になるかという本のほうが売れ行きがよい。たとえば『平常心のコツ』もそうだが、仏教でいう悟りの境地に近づくように、そういう性格になってしまうのもひとつの手だ。

植西先生、ありがとうございました。

植西先生の『「口ぐせ」を変えるとみるみる運がよくなる!』の中にも、怒りについて書かれたものがふたつあったのでご紹介します。

ひとつは、怒りの言葉の最後に脱力系の言葉をくわえるというもの。特に「ヘニョヘニョ〜」「ムニョ〜ン」といった、やわらかい響きの擬音語です。「あなただけは、本当にムカつく！ フニフニー」という具合で、バカバカしい方法だからこそ力が抜けるということです。

もうひとつは、携帯電話につけているマスコットに「オコリンボウ」という名前をつけて、自分が怒りたくなかった時、その場はぐっと我慢して、家に帰ってから、そのマスコットに代わりに文句をいわせることで気持ちを静めているという女性のエピソードです。

また、I さんからは、書くことによって怒りを消化するという観点から『アンネの日記』を紹介していただきました。ありがとうございます。

次回の勉強会は 12 月 13 日（日）に開催します。「幸せ」をテーマにした選書をしていただきます。自分が幸せを感じる本、幸せだと思えない人に幸せを気づかせる本、幸せとは何かを考えさせる本をお持ちください。どうしてその本を選んだのかということをお話いただきます。

それでは、また次回ご一緒できるのを楽しみにしています。本日はありがとうございました。