

# 安藤祐介のアンガーマネジメント研修 ～怒る私も愛してる～

## 補則資料

### 【お互いの〇〇をチラチラ見せあえば世界は少し平和になる】

〇〇に入る言葉は『取説』です。電化製品とかによくある『取扱説明書』の略ですね。電化製品は取説通りに使用すれば正常に作動しますが、反したことをすればうまく動きません。時には壊れることもあります。

人も同じです。私たちにも1人1人に固有の取説があり、それに書いてある通りに人から扱われれば気分や調子が良くなりますし、反したことをされると怒ったり体調を崩したりします。人間関係はお互いがお互いの取説をどれだけ知っているかによって関係性の良し悪しが変わります。

…とまあ細かいことはいいんで、とりあえずあなたの取説をみてみましょうか。やり方は簡単です。配布資料に書いてある質問に順番に答えていくだけでわかります。お時間がある方はせっかくなので字で書いてみてください。そのほうが学びが深くなりますので。

- ①あなたが人から言われると「うれしい！」自然と笑顔になれる言葉は？
- ②あなたが人から言われるとグサツ！ムカツ！となる言葉は？
- ③あなたが人からされるとショック！ムカつく！となる行動は？
- ④あなたが人からされると「ありがたい！」思わず感謝したくなる行動は？

さあ、いかがだったでしょうか？この質問の答えが『あなたの取説』です。今回はシンプルに4つに絞りましたが、本当は無数にあります。

あなたのまわりの方々が、あなたの取説を知っていれば知っているほど、あなたは生きやすくなります。まわりがあなたに「しないほうがいいこと」と「したほうがいいこと」をわかっているからです。

もしまわりがあなたの取説を全く知らなければ、あなたに対して何気なく言った言葉や良かれと思ってした行動が、実はあなたを傷つけていたということも起こり得ます。これはお互いにとって悲しいことです。誰しもが悪気をもって人を傷つけたいわけじゃありませんし、多くの方が平和を望んでいるので。

そのためにぼくが提案するが、お互いの取説をチラチラ見せあうということです。すでにドカーン！とまわりに発表できている方はいいですが、特に日本人は恥ずかしがりの方が多くて(ぼくもそうですが…)言わずに我慢したり愛想笑いで誤魔化したりして、実はかげでストレス溜めたり怒りを覚えてたりするので、少しずつでいいのでまわりに取説を見せていくのが生きることを楽にします。さて、どうやってまわりに見せてみましょうかね？

### 方法1:相手に気づいてもらう／効果☆☆☆

これは多くの方がやっていますが、効果が薄いです。「私のこと誰もわかってくれない！」「なんで気づいてくれないんだろう…」心のなかで相手に期待しても、残念ながら世の中は察しの良い方ばかりじゃないので、いつまで経ってもあなたの気持ちに気づいてもらえません。がっかりします。

### 方法2:ありのままさらけだす／効果☆☆☆

これは素直な方や安心した環境におかれている方がやっている方法です。嬉しいことを言われたら「うれしー！超ありがとう！」。嫌なことをされたら「ちょっと…今のショックですわ…。あなたが表情や態度や発言で気持ちをありのままさらけ出していけば、まわりは少しずつですが着実にあなたへの関わり方がわかってきます。これは結構効果的です。

### 方法3:言葉で直接伝える／効果☆☆☆

「私は『ありがとうね』って言われるとすごく元気が出るの。感謝されたいわけじゃないけど、やっぱり嬉しくて。だから時々言ってもらえたら幸せ♥」こんな恥ずかしいこと直球で言えるのはすでにかなりフレンドリーな関係だと思えますが、接する機会が多い方でも意外と言葉にしてはじめて伝わる気持ちもあるので、言いあえる関係って素敵だなあと思います。

## 【こんなにも世の中が汚いのはゴミを「捨てた」から】

「みんな嫌い！」「まわりは変な人ばかり」「誰も信用できない…」世の中が汚くて、自分勝手な人たちがばかりで、生きづらいなあと感じることがありませんか。もし心当たりがあれば、それは世の中にゴミが多いからです。誰が捨てたゴミでしょう？残念ながら、全部あなたが捨てたゴミなんです。気になる方はこのまま読み進めてみてください。ちっと過激な内容ですよ。笑

はじめに、あなたに書いてもらいたいことがあります。それはあなたが怒りを感じる人の特徴です。具体的なほうが書きやすいと思うので、3つに絞りましょう。

あなたが怒りを感じる〇〇さんは……

- ①よくどんな『言葉』を言いますか？ ②普段どんな『行動』をしますか？ ③いつもどんな『服装』ですか？

ちなみにぼくが怒りを感じる方は……

- ①言葉:聞いてないぞ！ ②行動:部屋にこもって出て来ない ③服装:白衣  
こんな感じですよ。どんな方なのか、大体察しがついちゃいますかね。笑

いまから世の中のゴミについて解説していきますが、わかりやすいようにぼくが怒りを感じる方を例にします。あなたはあなたの怒りを感じる方に照らし合わせながら読んでみてください。(読みやすいように一人称を「私」に変えて、話し言葉にしてみますね)

さっき書いた①②③は、私が怒りを感じる方の特徴。いわゆる、大嫌いな方。一緒にいると息がつまる。なるべく離れていたい。全然仲良くしたくない。その人が楽しそうにしてるのを見ると、なんかすげームカつく。嫌い！嫌い！大嫌い！

その方の特徴も大嫌い。私は①言葉：「聞いてないぞ！」とか絶対言わない。もし本当に聞いてなかったとしてもそんな乱暴な言い方はしない。②行動：部屋にこもって出て来ないのは、社会人としてマジダメだと思う。職場にいる以上、ちゃんと仕事をするのが正しい姿でしょ。③服装：白衣が嫌い。自分が着ている姿とかまったく想像できない。利用者さんと変な距離ができちゃうし。着ている人はどんだけ偉く見せたいわけ？と言いたくなる。

私にとって怒りを感じる方の特徴①②③は、はっきり言ってゴミ。汚くて距離をとりたいたいもの。自分の近くに置いておきたくないもの。もし自分にその人の特徴があったらと思うと…ゾツとする。

だから、捨てる。ポイツと道端に捨てる。私からその特徴を完全に消してやる。…すると、私からその①②③がなくなりスッキリ！あーよかった！これでキレイな人になれた！

でも、まじまじと自分を見つめてみると、まだまだ汚い部分があることに気づく。「…こんな汚くちゃんから嫌われちゃう…」もともっと捨てて、もともっと綺麗にならなきゃ。④威圧的な態度、⑤上から目線の発言、⑥人の話を聞かない、⑦自分の要求が通らないと怒る、⑧高い給料をもらっている、⑨まわりの悪口を言う…自分にあつたら困るもの、自分にあつたら嫌なものをドンドンドンドン捨てる。こんなものいらない！

…え？なんでそんなにすぐゴミを見つけられるのかって？そんなの簡単だよ。だって、私が怒りを感じる奴らが全部もってるんだもん。「私はあんなことしない！」「あんなこと許せない！」そいつの特徴＝ゴミだから、それが私にあるのなんて許せない！ぼいぼいぼーい！

はぁ…やっとスッキリした。まっここまで捨てればいいでしょ。私はキレイな人になった。よかった～。気持ちがいいから、キレイになった心と体で散歩に出かけよう。るんるん～ん。天気がいいなあ。

でも、道を歩いていてビックリ！なんと、まわりはゴミだらけ！

①聞いてないぞ！という人 ②部屋にこもって出て来ない人 ③白衣の人

④威圧的な態度をとる人 ⑤上から目線の発言をする人 ⑥人の話を聞かない人

⑦自分の要求が通らないと怒る人 ⑧高い給料をもらっている人 ⑨まわりの悪口を言う人

これまで私が捨てに捨てた①～⑨を持っている人を見かけるたび、心の底から強い怒りが湧いてくる…！私が捨てたゴミを、なんでわざわざもってるわけ？信じらんない！！

テレビの中の人に怒り。スーパーで買い物をしている人に怒り。電車に乗っている人に怒り。同僚にいて怒り。家族にいて怒り。ネットのコメントを見て怒り。本を読んでいる怒り。新聞を読んでいる怒り。その特徴をもっている人が世の中にあまりにも多くて、世界はものすごく汚れていて、そのなかで生きなきゃいけないのがしんどくて…。

ここで話をはじめに戻します。そのゴミを出したのは誰でしょうか。世の中をここまで汚くしたのは誰でしょうか。ぼくであり、あなたです。自分が怒りを感じる人の特徴、自分が嫌なものを自分から排除し続けた結果、世の中はゴミであふれかえります。はじめは、清潔も不潔もない世界でした。ただ世界でした。汚したのはぼくらです。それを綺麗にできるのも、ぼくらだけなんです。

最後に、あなたにやってほしいことがあります。あなたに書いてもらった怒りを感じる方の特徴、はじめに書いてもらった①②③のどれでもいいです。1つだけ選んでください。そして、改めてよく見つめてください。

しばらく眺めていると、もしかして「これ…わるくないかもな」ってものがありますか。すごくネガティブに見えていた闇の特徴に、ほんの少しでもポジティブな光の面が見えませんか。

もし見えたとすれば、その特徴をゆるしてあげてほしいんです。その特徴が自分のなかにあることを、誰かのなかにあることを、大目に見てやってほしいんです。ぼくに例えてみると、②部屋にこもって出て来ない。これはネガティブに考えると『仕事をサボっている、1人だけ楽をしている』と考えられますが、ポジティブに考えると『下手に現場に口出しをされない、みんなを信じて任せている』と考えられます。

すると、②部屋にこもって出て来ないあの人のこと、ほんの少しだけ許せる気がします。…よく考えてみると、自分も工作中パソコン作業で部屋にこもっている時間帯がありました。実はそれをするにすごく罪悪感があり、現場のみんなに申し訳ない気持ちがあり、部屋にいるときは自分が悪いことをしているように感じていました。部屋にこもる＝ダメと思っていたからです。そんな自分が許せなかったからです。でも改めて考えてみると、部屋にこもる自分のこと、あの人のこと、前よりは許せる気がします。前より愛してもいいかもしれません。

この時点で、②はもうゴミじゃありません。捨てたあなたの元に戻ってきます。本来あるべき場所に還ってきたんです。捨てたゴミを拾い集めて、1つ1つ分別していくのはとても大変なことです。すごく時間がかかります。人生が終わるまでに終わるかもわかりません。でも、ゴミを出したのは自分なので、片づけるのもやっぱり自分でやりたいなど、そんな本当は汚くない世界の話でした。

## 【怒りを感じる奴を見つけたら、あなたの〇〇がわかる】

〇〇に当てはまるのは『願い』です。あなたが怒りを感じる奴というのは、あなたがやりたくてもできないことをしている人なんです。「あの人ばかりずるい…」「本当は私もやりたい！」そんな妬みやひがみやうらやむ気持ちが、相手への怒りとしてあなたにあらわれています。

わかりにくいと思うので、例え話をしてみましょう。あなたはどんな人に怒りを感じますか？ぼくは最近でいうと『工作中プライベートな話で盛り上がる女子』に怒りを感じます。ケラケラ盛り上がっているのをみるとイライラします。なのでそれを例に出しますね。心当たりがあって気を悪くする方がいたらすいません。笑

ぼくは工作中ほとんど無駄話をしません。利用者さんのケアについて話すことはちよいちよひありますが、プライベートな話題で盛り上がることは皆無です。…あ、皆無というのは言いすぎました。自分から話題をふることはありませんが、相手からふられれば答えます。でも嫌なので、なるべく早く相手が切り上げてくれるようにそっけなく答えます。

なぜぼくはプライベートな話をしないのか。それは職場に『私語は慎むように』というルールがあるからです。さらに親や上司から『工作中は無駄話をしないこと』ということを教えられ、そういう価値観を育ててきたからです。なので決められているルールを守らない人、自分の価値観にそぐわない人を見るとイライラします。「自分は守ってるのに、なんで守らないんだろう…」そんな気持ちです。

本来、別にイライラする必要はないんです。だって、ルールを守るも守らないも、個人の勝手ですから。でもわざわざぼくがイライラするのは、相手への妬みやひがみやうらやむ気持ちがあるから…というのが今回のテーマです。なんかますますわかりにくくなってますかね。笑

実際、ぼくはプライベートな話をする人たちがうらやましいんでしょうか。答えは、YESです。「気楽でいいよなあ」「楽しそうだなあ」「こっちはちゃんとやってんのになあ」そんな心の声が聞こえてきます。どうやらぼくはもっと楽がしたいみたいです。

でも現実には、楽をしていない。真面目に仕事をして、一匹オオカミになって、寡黙で通して、面白味のない男で、そんな自分のこと、ぼくはダメだと思っています。自分がいまの自分を嫌いだから、正反対の人たちをうらやましく、妬ましく思っている…こういうわけです。

さあ、どうすればこの状況を打開できるんでしょうか。ぼくが提案するのは『同じことをしてみる』です。あなたがイライラする相手と同じことをあなたがしてみるとということです。ぼくも早速やってみました。かといって、急に気さくに「へいへい～実は昨日買い物してたらさ～」なんて話しかけたら豹変しすぎてヤベー奴になるので、無難に『隠れて手を抜く』ということからはじめてみました。

はじめはものすごい罪悪感でした。「工作中サボるなんて、なんて自分は悪い奴なんだ！」「手を抜くなんて最低最悪だ！」プライベートな話をする人たちに対する怒りの気持ちが、そのまま自分に向かってきました。つらかったですが、がんばって楽をすることを続けました。

すると、ほんの少しずつですが「サボるのもいいのかもな」「サボるといっか、楽をするのは人生にとって大事だもんな」と思えるようになっていきました。不思議なことに、例の女子たちをみても、前よりイライラしなくなりました。もちろん工作中ペチャペチャ喋るのは社会人としてどうか思いますし、ぼくはやりたくないのにやりますが、その姿を見ても「今日も楽しそうだなあ」「雰囲気よくしてくれてありがとね、まあダメだけど。笑」というふんわりした気持ちになってきました。自分も心の中では楽がしたかったんだと思います。その気持ちを『怒り』が教えてくれました。自分の望みを少しですが叶えることができ、自分を癒すことができ、それが功を奏したんだと思います。ちゃんちゃん。

最後にまとめますね。あなたの『怒り』がわざわざ出てくるということは、きっと理由があります。その1つの視点が『願い』です。あなたがやることを禁止していて、タブー視していて、やっちゃいけないことをやっている人に対して怒りが出てきます。本当は、あなたもやりたいんです。よろしければ、勇気を出してやってみてください。同じことじゃなくても、同じようなことでも効果があります。その結果、自分の願いを叶えることになるので、相手を見ている怒りが出にくくなります。

すぐにうまくいくなんてとても言えませんし、ぼくは今でもよく怒りますが、前より楽です。怒りは、あなたの願い。こんな視点もありかもしれません。

## 【間違っている人は1人もいない。ただ〇〇人がいるだけ】

この〇〇に入る言葉は『違う』です。【間違っている人は1人もいない。ただ違う人がいるだけ】というメッセージになります。どういうことかという、実は世の中には間違っている人なんて1人もいないんです。お金を盗んだり、人を殴ったり、物を壊したり、交通ルールを無視したり、法律違反をする人、犯罪を犯す人、あなたやぼくからすると『間違ってる』と感じる人って世の中にたくさんいると思うんですけど、この方々は別に間違ってるわけじゃないんですよ。ただ、みんな『違う人』なんです。

わかりやすいように、1つやってほしいことがあります。あなたの職場で「この人間違ってる」と感じる同僚がいませんか。後輩でも先輩でも職種が違って構いません。「なんかこの人の介護観おかしいんだよな」「経験があってもあの介護はありえない」もしいれば話がスムーズなのでありがたいです。…え？ぼくは？もちろんいますよ。笑

そうしたら、配布資料の表をみてください。◎○△×という記号と、お給料が安い、家から近い…とか書いてあるやつです。その表は『あなたが今の職場で働いている理由』を見つめ直せる表です。それを埋めましょう。

やり方は、あなたが今の職場にいる理由で、すごく大切な項目には◎を。まあまあ大切な項目は○。そんなに重要じゃない項目は△。別にどうでもいい項目は×をつけていきます。今回は項目の内容をぼくが勝手に決めちゃいましたが、本来は自由に決めていいです。介護寄りにすれば、例えば「オムツよりもトイレで排泄してほしい」「機械浴よりも家庭浴に入りたい」「施設より在宅で暮らしてほしい」「食事は無理に食べさせるより、本当に食べたい分だけいいと思う」とかとか、なんでもOKです。

さあ、記号がついたでしょうか。ちなみに、ぼくは◎…なし、○…お給料が良い・家から近い・家族のため、△…やりたい介護ができる・仲間がいる、×…責任ある立場だから、となりました。…なんだこりゃ。どうやらぼくはこの項目のなかでは今の職場ですごく大切にしているものはないみたいです。

でも実際はあるんですよ。◎がつくこととしては、尊敬できる上司がいる・施設外活動を黙認してくれている・介護も人生も自分の成長につながる・利用者さんと離れたくない、という感じです。だからいるんですね。

さあ、そしたら最終段階です。次はあなたが「間違ってる」と感じる同僚の記号を勝手につけてあげましょう。親しい関係じゃないと思うので忖度するしかありませんが、勘をつけてみてください。すると、どうでしょうか。

十中八九、あなたと同じではない。◎や×の位置に食い違いがあるはず。場合によっては、どの項目を大切にしているのかもわからないかもしれません。このあたりがこのテーマの肝ですね。あなたと相手は間違いなく『違う人』ということです。当たり前ですけどね。

もし相手が「お給料が良いからこの職場にいる」として、あなたが「大好きな利用者さんに大好きな介護ができるからこの職場にいる」としましょう。2人の働き方は自ずと違ったものになると思います。介護への熱心さ。もったいい介護がしたいという向上心。利用者さんに向ける笑顔のあたたかさ。サービス残業することへのモチベーション。おそらくあなたのほうが高く、相手のほうが低いでしょ。さて、間違っているのはどちらでしょう。ぼくはあなたを全力で応援したい気持ちですが、ここでの答えは『どっちも間違っていない』です。

2人は違う人なんですね。それぞれ大切にしているものが違う。一番大切にしたいものが自分の人生だったり、子供の将来だったり、パートナーとの時間だったり、利用者の幸せだったり、上司の顔色だったり、ケアマネのご機嫌だったりする。

誰も間違ってるわけじゃないんです。自分が正しいと思うと相手が間違った人になっちゃいますが、それは正さの押しつけなので。もし相手が「私は正しい」と思っていれば、むしろあなたが「間違った人」になっちゃうので。あなたも正しいし、相手も正しい。どちらも間違っていないんです。ただ『違う人』というだけなんです。

これは介護に限らず、世の中のあらゆることに通じます。人のお金を盗む人も、自分が幸せに生きるための手段として人様のものを頂戴する方がいて、日本の法律はそれをゆるしませんが、当の本人は「間違ったことをした」と思わないこともあります。

間違っている人はいないけど、みんな違う。人の自由さを許していければ、自分ももっと自由に生きられるかもしれません。ほくも色々縛られちゃってるので、全然人のこと言えたもんじゃないですけどね。自分がするあれこれに「これでいいんだ」と思えることが大切な気がします。そんな自由なのか不自由なのかよくわからない話でした。

## 【即効性がある怒り対策】

完全におまけ篇です。気楽にお読みください。これはかつてぼくが好んでやっていた怒り対策です。今は『自分を愛する』という方法で怒りと向き合っていますが、昔は頭にカーツと血がのぼるとこんな方法で怒りを鎮火していました。はっきり言って、おすすめしません。即効性はありますが、根本的には何も解決しないので。でももしかするとあなたのお役に立つかもなので、一応書かせてもらいます。

### ①ICレコーダー持ってるぞ

相手と口論になって、怒り狂って罵声を出しそうになったら「もしかしてこの人、ICレコーダー持ってるかもしれない…」と心で考えます。そりゃまずいです。これが録音されて世に出まわったら人生ピンチです。このご時世、なにがあるかわかりません。実際にICレコーダーが犯罪の証拠になったり、介護現場では利用者の家族が居室にビデオカメラを設置して虐待が発覚したり、そういう可能性が0%ではないですからね。そんなことを考えてるうちに冷静になれて怒りが和らぎます。ちなみにネットで検索していたら『人の怒りは約7秒しか持続しないので、怒りはじめの7秒をグツとこらえればなんとかなる』って書いてありました。そういう理屈かもしれませんね。でもやりすぎると人間不信になるので注意ですね。

### ②ものすごい事情妄想

嫌なことしてくる奴っているんですよ。例えば、横断歩道を渡ろうとしたらすごい速さで車が突っ込んでくる。(まじめに死んでまうやろー！)。車で左車線を走ってたら後ろから猛烈にあおられる(さっさと右から抜けての！)。あーイライラするわー！ってなったら、ものすごい事情を妄想します。

もしかすると、う〇こが漏れそうでどうしようもない事態だったのかもしれない…。

もしかすると、妊婦さんが乗っていて病院に駆けつける所だったのかもしれない…。

もしかすると、犯人に身代金を届けている最中なのかもしれない…。

こんなことを妄想していると「じゃあ、仕方ないよな」と思えます。あほですねー。

妄想は即効性がありますが、なにも解決しません。もう少し真面目に考えると、車であおられた時に怒りを感じるってことは、自分の身の危険を感じてるってことなんですよ。事故にあいたくない。痛い思いしたくない。まだ死にたくない。だから、危険な運転しないでほしい。そういう思いがあって、つまり自分のことを大切にできているからこそ、自分を愛しているからこそ、相手に怒ってるってことなんですよ。もし自分を雑に投げやりと考えてれば、急ブレーキ踏んで痛い目にあわせてやろうとか思いますけど、その後の人生暗いですからね。大切な自分にそんな思いはさせたくない。だから「そんなに抜かしたいならお先にどうぞ」と端に寄る。こんな感じが長い目でみたときの折り合いの付け方なのかなと思います。