

ぼらんす

2008
2



特集

懐かしの運動を毎日のエクササイズに!
ラジオ体操 健康法

「キレる」感情の対処法 和解力を身につける

東京メンタルヘルス・アカデミー所長 武藤 清栄



最近、キレる大人たちが増えている。凶にもあるように、警視庁のまとめによると、最近暴行事件を起こして検挙される大人たちが多いという。職場でもいきなり暴言を吐いたり、受話器を床に投げつけたり、殴りかかる人がいる。職場のマナージャーは、うつ病よりも部下のそういった言動に苦慮している。それによって人間関係の障害や、職場適応困難が多くなっているからである。そもそも「キレる」というのはどういうことか。それは、うつ積された怒りの感情が行き場を失って攻撃となって表れたものである。また、この攻撃はすり替えられ、別の場面や違う対象に向けられる場合もある。例えば、本来、課長に向けられるべき攻撃が、課長の部下に向けられることがある。これを臨床心理学では「感情の転移」と呼んでいる。

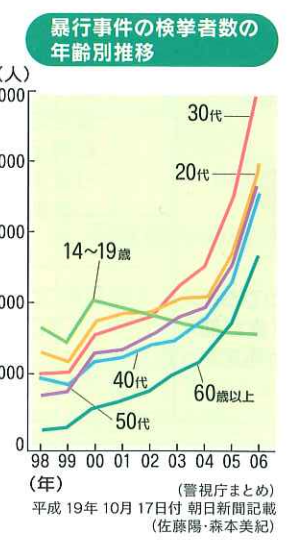
すべての感情は、期待との関連で生じる。最近、キレる大人たちが増えている。凶にもあるように、警視庁のまとめによると、最近暴行事件を起こして検挙される大人たちが多いという。職場でもいきなり暴言を吐いたり、受話器を床に投げつけたり、殴りかかる人がいる。職場のマナージャーは、うつ病よりも部下のそういった言動に苦慮している。それによって人間関係の障害や、職場適応困難が多くなっているからである。そもそも「キレる」というのはどういうことか。それは、うつ積された怒りの感情が行き場を失って攻撃となって表れたものである。また、この攻撃はすり替えられ、別の場面や違う対象に向けられる場合もある。例えば、本来、課長に向けられるべき攻撃が、課長の部下に向けられることがある。これを臨床心理学では「感情の転移」と呼んでいる。

すべてが、怒りは、当然のように期待していたことが手に入らなかったときの感情である。従って、よく怒る人は、「当然だろうが!」「常識だろうが!」とよく言う。それは、「こうであらねばならぬ」とか「こうあるべき」といった思考の枠組みが強い人に多く見られる。では、こういったキレる大人たちはどうしたらいいのであろうか。それはまず、自分のパーソナリティー（人格・性格）を見つめ直すことである。もともとキレやすい人は、前述したように「べき論」が強く、「完璧主義」の傾向がある。さらに、抑制や抑圧がかかり、意識・無意識に我慢していることが多い。最近日本人は、本音を言えなくなっている。周りの目を気にしたり、自分がどう評価されるのかを恐れて、素直に自分自身を出せないでいる。こうなるとますますキレやすいと思う人は、少しいい加減に



イラスト・小田ヒロミ

なったり、受け流していくスキル（技能）を身につける必要がある。もう一つは、「和解力」を身につけることである。和解力とは、お互いにせめぎ合って、その後は理解し合うことである。いわば、喧嘩して仲直りである。それにはまず、お互いに本音を言うことが必要である。和解力をつけるには、それなりの術を身につける必要がある。第一に、怒りの感情が生まれたときに、それが何から来ているのか、どんな期待から来ているのか、そのことに気づく必要がある。第二に、その感情を言葉にし、声にしてみることである。第三に、攻撃的にならず、かといって萎縮せずに体から力を抜いて相



手に伝えることである。相手は、自分が攻撃されていまいとわかると、冷静に受け止めてくれるものである。そして、言い合ったあとは、自他共に本音を言えたことを認め、「善し」とすることである。今後はそういった雰囲気職場に醸成することが求められるであろう。

医療 & 介護 知っておきたい

人間丸ごと心も診る ホリスティック医学 西洋・漢方プラス代替医療

医療ジャーナリスト 塩見 戒三

このところホリスティック医学に対する関心が高まっている。1985年、米国アリゾナ州立大学のワイル博士が西洋医学に反発、民間医療を研究、代替医療の基礎を築き、日本でも協会ができて今年で20周年。会員は2200人となった。医師会員も200人。会長は埼玉県川越市、常津三敬病院の常津良一名誉院長。

新書判で「死を思い、よりよく生きる」とのタイトルの本が出ている。本のオビに「西洋医学以外の選択肢はこれだけある!」と「当代随一の名医が語る患者のための医療最前線」とのキャッチコピーが目立つ。本人は毎日、がん患者の治療に当たっている。

東大医学部卒業、東大病院第三外科や都立駒込病院に勤務後、自分の病院で院長。日本ホメオパシー医学会理事長などを務める。土日はもっぱら講演の旅だ。ホリスティック医学の目指すところは、病気を治すだけでなく、生老病死すべてのステージに関与することに重点を置く。病人の丸ごとサポートである。

べつに万病を治す特効薬を用意しているわけではないが、要は患者自身の持つ「いのち」のエネルギーを最大限引き出す手伝いをするところにある。たとえば「看護師さんは医師よりはるかに柔軟なホリスティック医学を受け入れている」という。常に患者に寄り添い、同じ地平に立って病気を治す仕事をしているからだ。そして今、ホリスティック医学に関心を持つ中堅医師たちの台頭にも希望が見えてきたという。さてこの医学、どのように育っていくのか。