「怒る」ってどうなの？

カスタマー・ハラスメントから「保育の質」まで

掛札逸美（心理学博士。保育の安全研究・教育センター）

人間の主たる感情：幸せ。悲しみ。恐怖。嫌悪。怒り。驚き。

（ポール・エクマン他が 1992 年に分類した最初のもの。その後、もっと増えている）

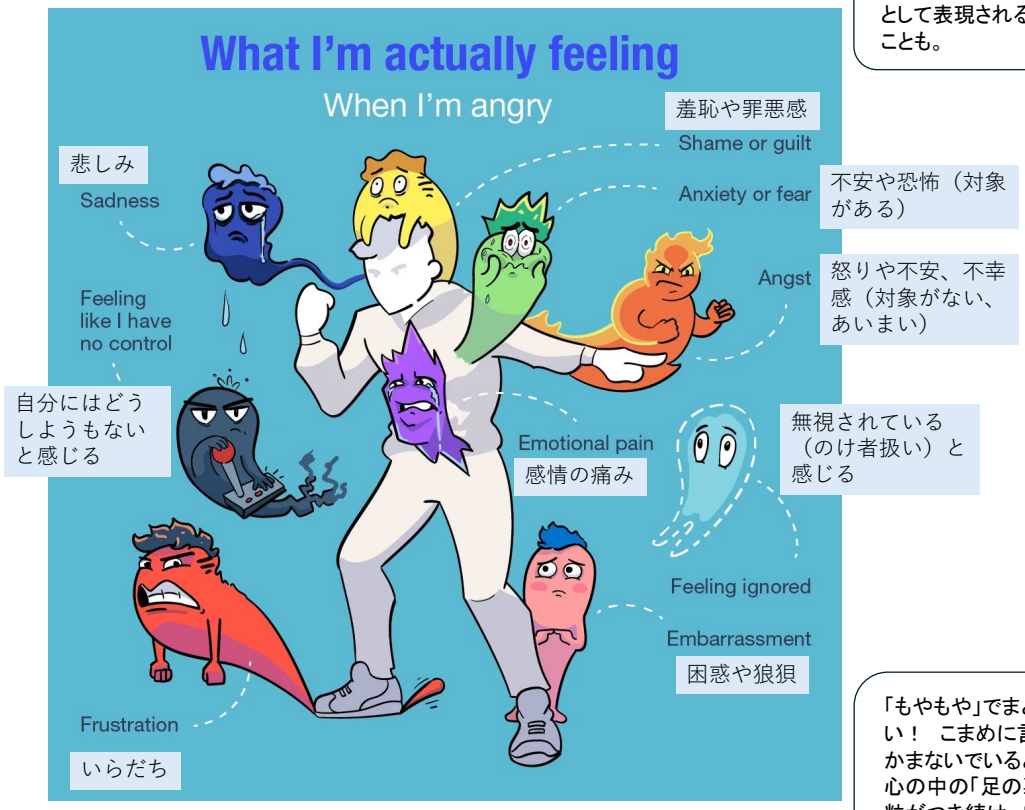
→ それぞれに特徴のある身体的反応を示す。表情や声のトーンも含め。

感情はかなり身体的なもの（心拍が上がったり、体が震えたり…）

- **怒りという反応（表現）は、何かに怒っているから起こる？**　違います。

さまざまな原因による鬱が、怒りとして表現されることも。

「自分が怒っている時、実際に感じていることは…」



https://au.reachout.com/challenges-and-coping/anger/what-is-anger

「もやもや」でまとめない！　こまめに言葉でつかまないでいると、自分の心の中の「足の裏」にゴマ粒がつき続け、自分でもわからなくなる。

・おとなでも、今、自分が何に対してどう感じて怒っているのかわからないことがある。

・子どもは、それを考える道具である言葉を獲得する途上にいる。

言葉という道具を渡してもらわなければ、子どもは自分の感情をつかめるようにならない。まして、表現などできない。

未就学児も？ いいえ！ 無理です！ 未就学児の脳は、まだ「反省」などできません。おとなだって、反省できていますか？

● **怒りは悪い感情？**　違います。

何かを「できない」自分に対する怒りは、成長する後押しになる。
怒りは状況や環境、自分の精神的な状態に対する気づきでもある。

おとなでも、言葉を持っていて、「言葉でつかもう」という意図があれば、です。

● **怒りの表現は、常に「怒り」？**　違います。

「アグレッシブ」はほめ言葉ではありません！

a）攻撃的な怒り表現（aggressive anger、アグレッシブ・アンガー）
他人や当人を身体的、精神的に直接的に傷つける形で怒りの内容を表現する。

b）消極的な怒り表現（passive anger、パッシブ・アンガー。passive aggressiveness とも）
直接的ではない形で怒りを表現する。たとえば、怒りの対象について悪い噂を流す、意地悪をするなど。この文化では非常に多いタイプの怒り表現。

c）適切に表現された怒り（assertive anger、アサーティブ・アンガー）
他人や当人を傷つけない形で怒りの内容を表現する。「あなたが～すると、私は～と（怒りを）感じる」。この文化ではこのような明言すら「攻撃的」ととらえられがち。
→「言えない文化」の根底にある問題

● **怒りを方向別にみると…**

・おとなが子どもに対して怒りを表現する。あるいは、子どもが「怒り」と感じる表現をする。ゼロ歳児でも、ａのタイプは理解する（声のトーン、表情）。
ｂに属するいやみや皮肉は、子どもには理解できない。言葉通りに受け取るリスク。
ｃは真顔でできる（ふだんニコニコしていれば、落差で子どもはわかる）。

・園内で職員が他の職員に対して怒りを表現する。
ａ、ｂは人間関係を壊す。人を壊す。
ｃは重要だが、これをａやｂと解釈する人があまりにも多すぎる文化。

・保護者が保育者に向けて怒りを表現する。
そもそも保護者は何に対して怒りを表現しているのか？
内容に関わらず、ａはカスタマー・ハラスメント（ｂも）→ 警察や弁護士に相談
ｃは重要だが、これをａやｂと解釈する人があまりにも多すぎる文化。