

相手も同じです。相手には相手の歴史があり、積み重ねられた経験があり、蓄積された知恵があります。「苦手だな」と思う相手とあなたの歴史はまったく異なるものから、「ええっ！なんでそんなことするの?」「なんでそんなこと言うの?」と思うのです。

### ● 相手とあなたは違うと認識する

私たちには今まで生きてきた歴史があり、その歴史のなかでさまざまな経験をし、そこから得てきた知恵に基づいて行動や発言をし、自分自身を形成してきています。慣れたことやよく知っていることに安心し、初めてのことは戸惑います。その戸惑いやギャップがあまりにも大きすぎると、「苦手」という思いをもつのです。

いわゆる「クチャラー」といわれる、食べ物をクチャクチャ食べる人に苦手意識や嫌悪感を覚えますし、自由な雰囲気の家や学校でのびのびと育った人は、規則や慣習を忠実にきつちりと守ることを第一に考える上司の下では、自分らしくふるまえないかもしれません。逆もまた同じで、ルールを守ること、規則にしたがうことが第一と思っていた人は、「好きにやってみろ」と言われると逃げ出したくなるかもしれません。

あなたが「苦手」な人はどんな人ですか。今、頭に思い浮かべた人は、学校を卒業して社会に出たから出会った人ですか。それともその前から知っていた人ですか。「学校」という社会は、自分とあまり歳が変わらない、同じジェネレーションが圧倒的多数で、教職員が少数いるという構造になっています。さまざまな個性をもっている人がいるにもかかわらず、社会に出たとたん「似た者集団」、いわゆる「〇〇世代」と称され、ひとくりにされます。「バブル世代」「団塊ジュニア世代」「氷河期世代」「ゆとり世代」など、自分がどのようにくられると腹立たしく思うこともあるのに、自分たち以外の世代の場合は違和感なく見てしまうのは不思議なものです。

学校を卒業して、いわゆる「社会」に出ると、学生時代には出会ったことのない人たちが多くいることに気づかされます。学校というコミュニティのなかではお目にかかっ

## 「苦手意識」はどこからくる?

### ● 学生時代に出会う人、社会に出で出会う人

あなたが「苦手」な人はどんな人ですか。今、頭に思い浮かべた人は、学校を卒業して社会に出たから出会った人ですか。それともその前から知っていた人ですか。「学校」という社会は、自分とあまり歳が変わらない、同じジェネレーションが圧倒的多数で、教職員が少数いるという構造になっています。さまざまな個性をもっている人がいるにもかかわらず、社会に出たとたん「似た者集団」、いわゆる「〇〇世代」と称され、ひとくりにされます。「バブル世代」「団塊ジュニア世代」「氷河期世代」「ゆとり世代」など、自分がどのようにくられると腹立たしく思うこともあるのに、自分たち以外の世代の場合は違和感なく見てしまうのは不思議なものです。

学校を卒業して、いわゆる「社会」に出ると、学生時代には出会ったことのない人たちが多くいることに気づかされます。学校というコミュニティのなかではお目にかかっ

たことがないほど頭がよい人、ずる賢い人、意地悪な人、無気力な人、要領のいい人、きつい口調の人、感じの悪い人などがいるでしょう。がんばって「超一流」と呼ばれる会社に入ったからといって、さわやかな切れ者ばかりがいるわけではありませんし、顧客や関連会社なども含めたら、出会う人は千差万別です。

### ● 戸惑いやギャップが大きいと「苦手」になる

特に、世代の違う人というのがやっかいだったりします。上の世代というのは下の世代にひがみややっかみの感情をもつことがあります。これは、自分には失われて二度と取り戻すことのできない「若さ」を、下の世代はたっぷり携えているからです。若手社員にクチャクチャと嫌味な言葉をかけてきたり、あからさまに威嚇してきたりする先輩社員にうんざりした気持ちになって「ああ、この人、苦手……」となるのも当たり前です。

または、年齢が離れていようと近かろうと、自分の今までの人生では考えられない言動をする人たち、つまり自分の常識という物差しから大きく外れている人に対しても、私たちは苦手意識をもちます。

例えば、テーブルマナーに厳しい家庭で育った人は、い

まずは「この人と私は違う。違って当然」ということを認めることです。そして「私とこの人の考えは違うけれど、今、すり合わせる必要はあるのか」を判断し、すり合わせないとどうしても仕事が進まない場合のみ、解決策を見出すように努力します。それ以外の場合は、「なるほど。そういうお考えもあるんですね」と意見そのものを否定も肯定もせず、ただ受け容れ、必要のないものは受け流し、その話題から離れます。音を立てて食べたりするようなタイプの「苦手」な人に関しては、その人を視界に入れる時間をできるかぎり減らしましょう。

無理に相手をする必要も、意見を合わせる必要もありません。長時間思い悩んだりイライラしたりするのは時間のムダです。

#### 対人関係力アップの

### Point

- それぞれの人に経験や歴史があり常識も違う。そのギャップが「苦手」につながる
- 「違って当然」と認め、受け容れる

## 怒りの目的

1. 支配	親と子、上司と部下、先生と生徒等、明らかな立場の上下がある場合、上の立場の者が怒りを使って下の立場の者に言うことを聞かせようとする（コントロールする）
2. 主導権を握る	対等な立場の相手に対し、怒りを使って相手を威圧し、主導権を握られまいとふるまう
3. 権利擁護	個人の権利が侵害された、もしくはされそうな場合に、怒りを使って自分の権利を守ろうとする
4. 正義感の発揮	規則や規律を守らないなどの反社会的な人に対して、怒りを使ってルールを守らせようとする

対人関係力アップの  
Point

- アドラー心理学では、すべての感情・行動には「目的」と「相手役」があると考えられる
- 怒りには「支配」「主導権を握る」「権利擁護」「正義感の発揮」の4つの目的がある

私たちは、目的があつて意図的に怒りを「使つて」いるのです。今まで無自覚に怒つていて、「怒り」というものは衝動的に湧き上がつてくるものだ。だからコントロールできるわけがない」と思つていた人も多いでしょう。

しかし、この怒りの「目的」を知り、そして次項でお話しするふたつめの注意事項、「怒りの『一次感情』を知ること」によって、自分の怒りの正体を見つけることができ、そしてコントロールすることができるようになります。というより、そもそも私たちは皆、怒りをコントロールする術を知っているし、実際無意識のうちに使っているのです。

では、そのしくみについて学んでいきましょう。

## ● 目的に合わせて意図的に怒る

た失敗に対して強い怒りを感じたりする「自責の念」を覚えたとあるという人もいます。

この項では、感情のなかの「怒り」を取り上げます。そもそも感情に、「よい・悪い」はありません。たとえネガティブな感情でも、その感情をもつことが悪いわけではないからです。例えば、目の前で大切なものをわざと壊されたりしたら、怒りを覚えるのは当たり前のことです。

ただし、「怒り」だけは、出し方を間違えると人間関係を壊してしまうおそれがあります。いわば「取扱要注意」な感情なのです。そこで、適切な取り扱いをするために知っておいていただきたいことをふたつ説明します。

ひとつめは、前述の「怒りには目的がある」というものです。例外もありますが、怒りの目的は大きく分けて次ページで表にあげた4つです。

この4つのいずれも、根底には「〇〇するべきである・するべきではない」「〇〇しなければならぬ・してはならない」など、「べき・ねば」という強い信念があり、それが他者によつて破られたとき、私たちは怒りを感じるのです。

「1. 支配」は、「子は親の言うことを聞くべきだ」という信念をもつ親が、子どもが親の意に反したことをしたときに、怒りを使って子どもに言うことを聞かせようとする

## どんな感情にも「目的」がある

## ● 怒りに関する4つの目的

最近、あなたはどのようなことで怒りを感じましたか。それはどんな状況で、誰に対してでしょうか。そして怒りを感じることでどうしたかったのでしょうか。何を得たいと思つた（怒りの「目的」）のでしょうか。

私たちは怒りを感じたとき、その原因に対して非常に敏感です。「後輩がこんな生意気なことを私に向かつて言ったから」「パートナーが私の携帯電話を勝手に見たから」「ATMで並んでいたのにいきなり横入りされたから」など……。しかし、あなたは自分自身の怒りの「目的」を考えたことはあるでしょうか。

アドラー心理学は、すべての行動や感情には「目的」と「相手役」があると考えます。目的のない行動は、勝手に体が動くといったような「反射」であるという考え方をします。怒りの相手役は他人であることがほとんどですが、まれに自分の場合もあります。例えば、自分がしてしまっ