

1 1 月も中旬となりました。気温の急激な低下で、紅葉の

挑戦状

牟礼 慶子

私をそつとしておいてくれないか
 あなただつて
 ひとりにかえりたいことがあるだろう
 いてもいなくても同じなら
 ずつと後を向かせてくれないか
 薄情なくらのまっ昼間より
 おしやべりのまっ昼間より
 ずつとまじなこと
 だまつていることの
 日なたのひのうなつかしさを
 あなたのおひきりなしに動いている
 みだらな口もとへ押しつけてやる
 私に明るい方を見させ
 歩かせ話させ
 笑わせ食べさせ
 制服まで作ってくれようという
 やさしいおせっかい
 でも私は見てしまつたのだ
 笑みこぼれる頬とはうらはな
 私を見はつている意地悪な小さな仮面を
 あなたのお優越感をみたすために
 歩くなど笑うなどもうごめんだ
 私に心からの親切を伝えたいなら
 どうにかそつとおいてくれないか
 ほんとうの夜明け
 頼むから曇らせないでくれ
 （詩集『来歴』1960年刊）

『怒りの方法』（^{しんすこ}辛淑玉著・岩波新書・2004年刊）

うまく怒れないという悩みは意外に多い。だが、怒りは、生きる力にも、人間関係を変えていくきっかけにもなる。どうすれば、怒りの感情を効果的に相手に伝えられるのか。社会への怒りは、どう表現すればいいのか。怒り上手を自認する筆者が、怒りを封じ込めようとする日本社会の歪みを指摘しながら、怒りの素を取り除く方法を伝授する。

人間は何のために怒るのか。

「私が私として生きるため」。この言葉が私には一番ピンと来る。

それは自分が、誰かにとっての自分——たとえば、家にとっての嫁、夫にとっての妻、子どもにとっての母、家にとっての後継ぎなどではなく、「自分にとっての自分」になるということだ。

罵倒されてもなんとも感じなくなってしまうのは、それは、自分が自分でなくなっている状態、乖離・分離した状態になったということだ。自分のことを嫌いになったら、自分のためには怒れないだろう。

ある友人は、自分のために怒れるようになったきっかけを次のように語ってくれた。

「私は、毎日、会社でいじめられていたんです。雑用だけ指示されたり、無視されたり。いつも一人ぼっちで、誰も助けてはくれなかった。それでも、私は毎日休まず通勤して、一生懸命働きました。今思い返すと、不思議なくらいに」

「ある日、会社で歓送迎会があって、私が受付をやることになったのです。会の主賓は、私をいつもいじめてきた人。自分はその人のために、ニコニコしながら受付をやっている。そのとき、自分があまりにも惨めに感じたんです。そんな感覚は初めてでした。こんなに嫌われていて、それでも愛想良くしている自分がとても可哀想になった。こんな惨めな生き方をこれからもしていくのかとも思った。そう考えると、目の前が真っ暗になった。それだけは、どうしても厭だった。そして、どんなことがあっても、自分だけは自分を好きでいようと思った。世の中のすべての人が私を嫌いでも、私は私を好きでいよう、とね。それで何かがふっきたんです。それからです、私の人生が好転したのは」

今、その友人は、会社で女性初の管理職となり、その手腕を多くの人に期待されている。彼女にさらに突っ込んで、どうしてそう思えたのか具体的に教えてほしいと聞くと、意外な答えが返ってきた。

「自分を好きでいようと思えたのは、たぶん、それまでの人生の中で、勝った体験、成功した体験があったからじゃないかな。…」

客観的な成功体験とは、たとえば、学生であれば、クラスで数学の成績がトップだったとか、運動会の徒競走で一番だったとか、美術で賞をとったとか、…つまり、誰が見ても文句がつけられない、他者からの評価による成功体験。それがあったから耐えられたと彼女は言う。

私がやっている企業研修の現場で、学歴で差が出る瞬間に出くわすことがある。それは、能力の差ではない。どの時点で「あっ、オレにはできない」とあきらめるかの差だ。

高学歴のものが得てして優秀な成績を収めるのは、その人の能力が高いというよりも、その成長過程の中で「やればできる」「私にわからないはずがない」という自信が身についているからだ。この自信は、過去の成功体験に裏打ちされている。

過去の成功体験 → 自信 → 怒り

ここでいう成功体験とは、自分が肯定された経験、と理解してもらいたい。失敗も成功も含めて、他者から肯定された体験が、怒る上では必要なのだ。どんなにひどいことをされても、過去に自分が肯定された体験がリベンジのためのとても大きな力になるのだ。

彼女は、怒りを忘れずに、効果的に怒ることを学習していった。効果的に怒ることを「社会性（の現れ）」と言い、「それがないと勝てない、理不尽な環境を変えられない」と言い切った。

しかし、そういう彼女に中にも、すぐに収まる怒りと、長い間収まらない怒りがあるという。収まらない怒りを忘れずに、いつか逆転させてみせるという意味を持ち続けることが社会変革につながる。彼女は、そのようにしていつも、怒りをエネルギーに変えている。そして会社の中で「偉く」なったら、女性を差別しているその組織構造を変革していこうと決めている。だから、昇進するたびに電話がかかってきて「私、また偉くなったの」と嬉しそうに伝えてくれる。

彼女は怒りを忘れていない。

…自分を肯定できる人が怒ると、それは目の前の壁や障害を越えて行こうという、夢や願望になる。他方、自分が弱いと感じていると、怒りは表に出て来ないで、絶望となる。そしてそれは、そのまま無力感となってその人の心に沈殿してゆく

私はこれを「怒りの方程式」と呼ぶ。

自分を強いと感じる（＋） × 怒り（＋）＝願望（＋）
 自分を弱いと感じる（－） × 怒り（＋）＝絶望（－）



絶望や無力感は、決して怒りの素へは向かわない。 (pp.55-60)