

日本人は自己主張が苦手だと言われます。たしかに、空気を読むことが求められるなど、モノをはっきり言うことは避けられがちかもしれません。論理的で明確な主張は、むしろ攻撃的だと受け取られてしまったりもします。実際、自己主張は怒りの洗練された形とも言えますが、かといって黙ってばかりいては何を考えているのかわかりません。日本人はどう怒りと付き合っていけばいいでしょう。

### 怒ることは悪いこと？

日本では、怒りを抑えて優しく対応できる人が「おとな」と言われます。学校でもはっきり怒り出す子の方が問題児とされがちです。しかし、怒ることは悪いことだと教えられた社会はどうなっているでしょう。

退職代行サービスは欧米の感覚では奇異に映るようです。嫌な仕事をやめるのになんの遠慮がいるのかということでしょう。日本の感覚では、事を荒立てたくないという動機や、嫌なことを我慢できないのは「こども」だという価値観がありそうです。

HIPHOP は本来、抑圧されたマイノリティや貧民が暴力的ではない形で怒りを吐露するアートですが、日本人の手にかかると結婚式でも流せる感動ソングになってしまうわけです。



### 抑えるのではなく、昇華させる



昨今、企業ではアンガーマネジメント研修が流行っているようです。怒りを抑えることしか教わっていないので、怒りが出るときには子どもじみた暴発やいじめになってしまうのかもしれませんが。パワハラ背景にしばしばある問題ですね。

日本文化の中で育った私たちがこれから模索していくことは、怒りを抑えることではなく、相手の人格を傷つけない形で怒りを表現することなのでしょう。つまり怒りを昇華させることです。

怒りを抑えるだけだと、相手を傷つけはしないかもしれませんが、しばしば自分が傷ついています。これでは公平とは言えません。

怒り=攻撃だと考え、出すのが怖くなります。しかし、自分と相手を公平に尊重するために、障害を取り除く手段だ考えると、怒りの生産的な意義を見出すことができるのではないのでしょうか。