

人生100年時代の楽しみ方

第7回

マウンティングおじさんにならないために

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむ、ヒントやアイデアを探ります。第7回のテーマは「マウンティングの予防策」です。

●もともとの語源は類人猿が優位性を示す行為

「スクールカースト」という言葉を耳にしたことはありませんか。小学館のデジタル大辞泉によると「学校のクラス内で、勉強以外の能力や容姿などにより各人が格付けされ、階層が形成された状態。階層間の交流が分断され、上位の者が下位の者を軽んじる傾向があることから、いじめの背景の一つともみなされている。インドのカースト制になぞらえた語」とあります。

「なんだ子どもの学校の話か」と侮るなかれ、です。「序列」や「ヒエラルキー」は社会へ出てからも付きまといます。そして難儀なことに、それは仕事を辞めてからもです。ある高齢者が、老後に趣味を持とうと、カルチャースクールや、ボランティアなど地域の活動に参加しました。ところが、ここでも見栄の張り合いや足の引っ張り合い、習熟度や在籍年数で序列の順位を付けたがる人がいて辟易したという話があります。「カルチャースクールカースト」なんて洒落にならない表現まであるようですから、まったくたまりません。

序列を争う言葉では「マウンティング」という表現もここ数年でよく見かけるようになりました。これは、相手より自分を「上」のステイタスやステージに格付けする行為やコミュニケーションのこと

で、もともとは猿やチンパンジーなど類人猿が相手より自分が優位だということを示すために、後ろから馬乗りになり交尾の姿勢をとる行動のことでした。馬乗りになる方が優位性を誇示し、なられる方は無抵抗を示して、攻撃を抑止したり、下位に甘んじるという意味があります。この行動が転じて、相手より優位に立ちたいがために、相手を貶めたり、自慢話などをする行為をマウンティングと言うようになりました。

たとえば、何をやっても、言っても否定する人がいます。職場でこの手の人が上司なら最悪です。プライベートでも気分が悪くなるのでつき合いたくありません。とにかく相手を否定して潰す、そして自分が優位に立つ。これもマウンティングです。優越感とコンプレックスが混ざった心理状態なのでしょう。

露骨であからさまな侮辱や蔑み、自慢話ならわかりやすいです。厄介なのが一目見るとさりげない普通の会話のように聞こえ、深く考えると「なんだか馬鹿にされているのかな」と感じさせるマウンティングです。何気ない会話や世間話の中に、確実に相手を不愉快にさせる意味を含ませるやり方なので手ごわいです。

この3つがそろって「上から目線」に

権限やパワーを獲得したい

承認欲求が強い

自己肯定感が弱い



対処法としては興味のない態度で「スルーする」、自分のプライベートな情報を話さないよう「距離を置く」などで、関わらないようにするのが一番です。仕方なく付き合わなければならない関係なら、会話に反応せず黙ったまま微笑んでいればいいでしょう。相手のリアクションがないとマウンティングのやり甲斐がないので、次第にやる側も“戦意”を喪失します。

●マウンティング癖を修正するためには？

マウンティングを「やられる」のは本当に嫌なものです。しかし中高年層が真に注意すべきなのは、知らないうちに自分自身がマウンティングを「やる」側になっていないかどうかです。自分にもその要素がないか少し振り返ってみるといいかもしれません。

マウンティングが癖になっている人には次のような特徴があります。「承認欲求が強い」「自己肯定感が弱い」「権限を獲得し誇示したい」。最もわかりやすいのが「人の話を聞かない」という態度です。もし自覚があるなら注意した方がいいです。本来、会話はキャッチボールのはずですが、マウンティング気質の人は、常に「俺の方が知っている」「俺の方が立場が上」ということを相手や周囲に誇示したいので、初っ端から見下すような言動や態度をとります。こういう態度は周りから見ていると、かなり見苦しいものです。

現役時代の部下と飲みに行った時なども、ついつい説教口調になっていたり、定年後に再雇用で戻って来てもつい上から目線になってしまったり、人の話は常に否定から入り「いや、そうではなくて」と答えていたり。こんなことが続くと、周りから段々人がいなくなり寂しい人生100年を送ることになりかねません。



では具体的な対策をどうすればいいのかです。会話で否定から入る癖がある人は「否定する癖」を意識して止めてみることもしくは肯定から入るようにします。「いや、そうではなくて」という返事ではなく「たしかにそうだね」と肯定し、言いたいことがあれば「それにこんなこともあるね」と付け加える。真っ向からの反論ではなく、一部を同意し相手の顔を立てながら自分の意見を述べるのです。また、マウンティング癖がある人は、頼まれてもいないのにアドバイスをする癖もあるので「アドバイスをやめる」のも一つのやり方です。親身になって相手のことを思い、参考になるだろうと言った一言がマウンティングになることもあるので、口数を少なくし、出しゃばらないことです。

また、冒頭でカルチャースクールについて触れましたが、実は「マウンティングおじさん」にならないようにするには「習い事をする」のが案外良い方法です。要するに「六十の手習い」です。これまでの肩書や実績が全く通じない環境やコミュニティに身を置くことで、謙虚な姿勢を取り戻すのです。できれば、早めの年齢から飛び込んでおくのがおすすめです。

論語には六十歳で「耳順^{じじゆん}」（耳したがう）とあります。これは「人の意見に逆らわず素直に聴けるようになった」という意味。孔子でさえ60歳にしてようやくその境地に達したと言うのですから、凡夫である我々も日々修業を積み重ねるのみです。