

人生100年時代の楽しみ方

第4回

「キレル老人」にならないようにするには？

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・グラットンの著書『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100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送りたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむヒントやアイデアを探っていきます。第4回のテーマは「怒りを抑える」です。

● 歳を取ると丸くなるのか、頑固になるのか？

近頃、駅のホームや改札、コンビニや役所の窓口などで「キレル中高年」を見かけたことはありませんか。「なんだ、その口の利き方は」と声を張り上げ、見かねた周囲の人からなだめられても「こいつが、なっていないから教えてやっている」と一向に埒があきません。さも自身が“正義の使者”と言わんばかりの態度ですが、本当に目に余ります。いくら正義感や道徳心を正そうとしても、やり過ぎはいただけません。

インターネットの世界も同様です。FacebookやTwitterなどSNSの普及により“怒れる人たち”の活動はバーチャルの中にも広がり、あちこちで“炎上”が起っています。海外ではインターネット上で社会正義のために闘う人のことを「ソーシャル・ジャスティス・ウォリアー」(Social justice warrior, SJW)と揶揄するそうです。こういう人たちの心の奥底には、常に「何かに憤っていて」「被害者意識があり」「自分が正当性なく抑圧されている」という意識が潜んでいます。何でもそうですが、仕事も家庭も、自分が考えているように上手く進んでくれません。だからといって、その不満や鬱憤を赤の他人に向けて、正義や道徳の名の元に弾

効したりするのはやり過ぎです。

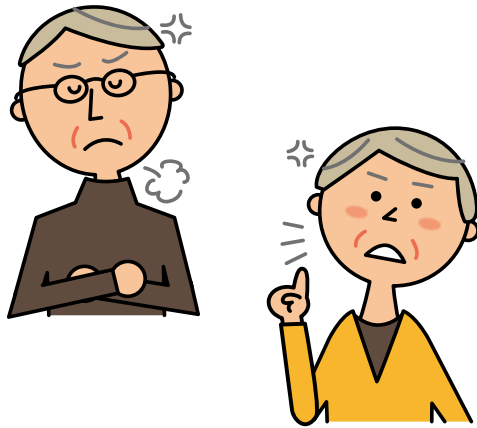
歳を取って頑固になったからでしょうか。そもそも頑固爺さんなんて、昔からご近所に一人はいました。でも害がないレベルでした。逆に「歳を取ると丸くなる」とも言います。たしかに絵に描いたような好々爺の人もいました。ところがいまは“微笑ましい頑固爺さん”は見かけません。自分に関係ないことでも「許せない」と過敏に反応する不寛容な人ばかりが目立ちます。

実は「丸くなる」のも「頑固になる」のも共通するいくつかの要素があります。それは人生経験や知識の蓄積量です。丸くなるのは経験で視野が広がり「そういう人もいるだろう」や「そういうこともあるだろう」という達観や仕方ない気持ちが働くか、もしくは面倒くささを避ける気持ちが働くからです。一方で、頑固になる人は、若い人より俺の方が知っているという自負心が強くなったり、これまでの不満感や不遇感が爆発してしまうパターンです。これからの長い人生を考えれば悲憤慷慨するのではなく、こういう怒りをコントロールできるようにしておいた方が得策です。

● 「まあいいか」と笑いながら許す寛容な気持ちを

高齢者が怒りっぽくなるのは、社会環境の変化も原因の一つです。例えば「IT化などによる職場環境の変化で居場所がない」や「家庭内での孤立」などで承認欲求が満たされないのもイライラする理由になっているようです。

また、老化現象による前頭葉の萎縮が関係するという意見もあります。前頭葉が老化すると意欲、判断力、感情抑制が低下し、性格の先鋭化が顕著になります。つまり怒りが抑制できなくなると、



もともと短気な人は、より怒りっぽくなってしま
うのです。感情も老化するとも言えるかもしれませ
ん。また「今までのやり方を変えたがらない」「初
めて行く場所が億劫」「同じ店で同じものばかり食
べる」などの行動パターンも現れます。もし、思い
当たる節があれば少し注意した方がいいでしょう。

本来人間は、無意識のうちに「こうあってほしい」
と願う情報を選び取り、「それは嫌だ」と否定した
くなる情報を排除する傾向があります。この心理
傾向を「確認バイアス」と言います。しかし自分
に都合のいい情報ばかり集め、都合の悪い情報を
排除していくと、ものの見方にひずみが生まれて
しまいます。そうすると、自分の主義主張に合わ
ない価値観を持つ人を攻撃対象と見なすようにな
ります。「確認バイアス」を修正するには、認めた
くない相手の嫌な情報だけでなく、ポジティブな
側面にも目を向けること。そして、できるだけ客
観的に情報を収集していくことです。

多くの男性は定年を迎えると仕事の人間関係が
なくなるので社会的な孤立に陥りがちです。そう
なるとますます「キレる老人」になる確率が高
くなります。孤立を防ぐには友人をつくるのが手
取り早いですが、面倒でも定年前から仕事以外に
趣味や習い事、地域のボランティアに参加するな
どして友人をつくり、多くの人とコミュニケーション
を取り、孤立対策をしてください。

新型コロナウイルス発生以降、耳にする「行動
変容」も意識するといいかもかもしれません。「積極
的に人とコミュニケーションを取り」「年齢や環境の
異なる人と話をして『違い』を許し」「新たなこと
に挑戦する」などです。世の中には理屈やルール
が通らないことはよくあります。神経を逆なでさ
れるような出来事や言動が目につくこともあります。
しかし、そんなときは「しょうがないな」「ま
あいいか」と、笑いながら許したりスルーする寛
容な気持ちを持ってください。「キレる老人」は決
して他人事ではありません。怒りの感情をコント
ロールできる術を身に付けければ、人生 100 年時代
を穏やかに過ごすことができるはずですから。

■アンガーマネジメントで怒りを抑制

最近、パワハラ防止対策などで「アンガーマ
ネジメント」という心理トレーニングを導入す
る企業があります。簡単なトレーニングをぜひ
試してください。

- ・ カウント
心で数字を 1 から順に数えることで
怒りをそらす。
- ・ 自己暗示
心の中で「冷静になれ」などと
自分に言い聞かせる。
- ・ 立ち去る
一旦その場を立ち去り、気分転換をはかる。
- ・ 別の動作で気分を紛らわす
その場を離れられないとき、水を飲むなど、
別の動作で気を紛らわせる。