

「読む」ことの練習問題：原文

“怒り、の背景を知らねばならない

感情の中で最も厄介なのはやはり“怒り、”です。では“怒り、”の原因は何でしょうか？

非行少年のみならず、一般の学校の子どもたちでも、対人トラブルのもとになるのが、“馬鹿にされた、”と“自分の思い通りにならない、”といったものです。これらはさらに、それぞれの個人の思考パターンによって怒りの程度が異なってきます。

例えば、A君とB君がいるとします。2人がある同じ仕事をやった際に、Cさんから、「それは違うよ」と言われたとします。これをB君は「Cさん、親切に有難う」と考えるのに対し、A君は「うるさい、馬鹿にしゃがって」と考えるとしみますと、同じCさんからの「それは違うよ」といった声かけに対し、違う受け取り方をしている、ということになります。好意的に受けとるか、被害的に受けとるかは、それぞれの思考パターンによります。どちらが“怒り、”に繋がるかは、容易に想像できると思います。

ではA君の被害的な思考パターンはどうやって生まれるのでしょうか？ 多くの場合、それまでの対人関係のあり方（親からの虐待やイジメ被害を受けていたなど）に基づく要因と、A君の“自信のなさ、”が関係しています。

自分に自信がないと自我が脆くて傷つきやすいので、“また俺の失敗を指摘しゃがって、”と攻撃的になったり、“どうせ俺なんていつも駄目だし……”と過剰に卑下したりして、他者の言葉を好意的に受け取れないのです。(580字)

(宮口幸治：ケーキの切れない非行少年たち。新潮新書；2019. p.60-61)