

「読んで書く」ことの練習問題：原文＋ポイント部分

“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やがって、”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)

「読んで書く」ことの練習問題：要約例

“怒り、の背景を知らねばならない

対人トラブルの原因は、「馬鹿にされた」や「自分の思い通りにならない」などだ。さらに、「それは違うよ」と指摘されたとき、「ありがとう」と好意的に受けとるか、「うるさい」と被害的に受けとるかは個人の思考パターンによって異なり、怒りの程度が異なってくる。被害的な思考パターンは、それまでの対人関係や自信のなさが関係し、自信がないと、攻撃的になったり、自分を卑下したりして、他者の言葉を好意的に受け取れない。(200字)