



うえき りえ 心理学者、臨床心理士。現在、都内の総合病院でカウンセリングを行なうほか、慶應義塾大学で講師を務める。著書に『本当にわかる心理学』『「やる気」を育てる！』などがある。

植木理恵の

ココロの休ませ方

❖ 28 ❖



怒られてイライラしたときは

## こちらも怒り返そう

クライアントが、つらい経験を話しているうちに思わず涙をこぼしたり、急にイライラしてこちらに怒りをぶつけてくる。これは、カウンセリングをしているとよくあることです。あなたの家族、友だち、同僚、恋人などでも、何かをきっかけに、大粒の涙をこぼしたり、急にキレたりして戸惑ったことはないでしょうか。

私のような「クライアント中心療法」を主軸にしているセラピストは、クライアントが悲しみや怒りをあらわにした場合、「ありがたい！自己開示をしてくれた！」と解釈します。

同様に、誰かがあなたの前で感情をあらわにするのは、あなたによほどの信頼をよせ、心を開いてくれたことの証し。こう解釈する習慣をつけておけば、次にあわてなくて済みますね。



相手が感情をオープンにしてきたとき、あなたがとるべき態度は、「自己開示の返報（reciprocity）」です。これは、米国の社会心理学者ロバート・チャルディーニが提唱した考え方で、簡単に言うと「自己開示のお返し」。相手のテンションと同じように、「私だって毎日つらいんです！」「自分もどうしたらいいのかわからないんだ！」といった素直な心情を自己開示する——。相手が誰であっても、これが正解なんです。

なぜかという、理由は2つあります。1つめは、感情を返報すると、あなた自身がストレ

スをためず、イライラやモヤモヤを晴らしやすい人になれるから。

人からのアクションに対して何もリアクションをとらないと、心の奥に本音を押し殺し、しかもコミュニケーションがどんどんすれ違っていく。そんな悩みをため続けると、いつの間にか心が壊れてしまいます。相手の自己開示と同程度の自己開示を心がけるのは、ストレスコントロールにおいて極めて大切なことなんです。

理由の2つめは、きちんと返報することは、相手の溜飲を下げることに直結するからです。人間のコミュニケーションの習性には、たとえば誰かを「褒める」のは、じつは自分が「褒められたいから」だったり、誰かを「怒る」のは、自分も「本音をちゃんとぶつけてほしいから」という願望がひそんでいるもの。そのときは口論があったとしても、「あ、ちゃんと怒ってくれた」「一緒に悲しんでくれた」という思いは、必ずあたたかい記憶として残ります。

真剣に互いの心の中に乗り込み、泣き笑いを共にすることは、深い心の交流のためには大切なことです。

でも社会人になると、そんなのは「大人げない」「恥ずかしい」「迷惑がかかる」といったストップパーがかかって難しくなります。

だからこそ、せめて身近な人と、心の「返報性」を大切にしたいことが、人生の充実感や幸福感を高めるためには大切になるんです。 ▲