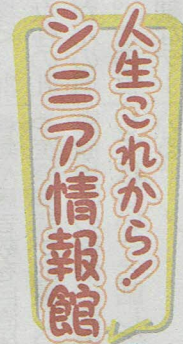




幸 齡 社 会



シニアライフアドバイザー

松本すみ子

近頃は「キレる中高年」が増えて、お店や駅、病院などで怒鳴っている光景を目にするのは感じのいいものではありません。あるツアーで海外に行った時のこと。参加者の高齢男性が、添乗員に大声でクレームを述べていました。大勢の人が遠巻きに眺めていても、お構いなし。

怒りに任せない

もはや引くに引けず、自分でも止めようがない様子でした。昔から「好々爺」という言葉があります。人生経験を重ね、酸いも甘いもかみ分けて多少のことには動じない、穏やかなお年寄り。高齢者の理想像です。年を取ると、誰でも「そこ」に近づくと思っていました。現実はどうでもよいようです。キレるほどではないものの、私も若い頃よりはイラッとすることが増えたような気がします。どうしたものでしょうか。

生まれたら、それを自覚して自分なりに冷静に分析・判断し、怒りに任せた行動をしないための技術のことです。何やら難しそうですが、訓練すれば誰でもできるようになるとか。怒りのまま行動すれば、相手を傷つけるのはもちろん、自分も自己嫌悪に陥りかねない

言うべき口とでも冷静に

ので、今からでも、学んでみる価値がありそうですね。ただし、言うべき時は言った方がよい場合もあります。自分が「キレた」と思われたくないからといって、何事にも黙ってしまうのは避けたいところ。一度、冷静に分析・判断した上で、意見を収めるか、または別の方法をとるか、理路整然と語るべきか。どれがいいか見極めが悩ましいものですが、事情をよく聞いてから、時にはきちんと怒り、その理由とともに伝えなければならぬこともあるでしょう。それも、年長者の大切な役割ではないかと思うのです。

