

向谷匡史著 Tadashi Mukaidani

怒る一流
怒れない一流

Forest
2545
Shansyo

プロローグ

「怒れないこと」に
嫌気がさしていいないか？

——あなたは、自分の性格のどこが嫌いですか？

あるセミナーで、そんな質問をしてみました。

「嫌いなとこなんかないですよ」

「ぜくんぶ好き」

という人もいらっしやいましたが、これはもちろんジョーク。
どなたも、

「私は自分のこんな性格が嫌い」
という「悩みのタネ」が、たいてい一つや二つ——いえ、人によっては三つも四つもあるものです。

そんな中で、

(おや?)

と私が思ったのが、

「怒れない、自分がイヤ」

という発言でした。

「怒らない」ということは、幸せな日々を送る「最高の生き方」とされています。
だから、

「いかにすれば怒らないですむか」

「いかにすれば怒りを鎮められるか」

といった書籍がたくさん出版され、ベストセラーにもなっています。

それなのに彼——二十代の若い男性は「怒れない、自分がイヤ」だということです。

そこで、私は彼に質問してみました。

——どうして怒れない自分がイヤなのかな？

「だって、頭にきて怒鳴りつけてやりたいのに、それができなくて黙ってしまおうから」

そんな自分を嫌悪するというのです。

すると、どうでしょう。

彼の発言をきっかけに、

「俺もそうだな」

「そういえば私も」

といった声が相次いで起こったのです。

自分に対するごまかし

でも、この彼も、「俺も」「私も」と賛同した人たちも、実は「自己嫌悪の本質」を見落としています。それは「怒れない自分」がイヤなのではなく、

「自分をごまかす自分」

「自分に言い訳する自分」

というものに対して嫌気がさしているということなのです。

ちよつと理屈っぽくなったので、例をあげましょう。

若い編集者とレストランで打ち合わせをしていたときのことです。

すこし離れたテーブルで、幼稚園くらいの男児をつれた若夫婦が食事をしていました。若夫婦はワインを楽しんでいます。早々に食べ終えた男児がヒマを持て余し、

店内をうろうろし始めました。

「あの夫婦、平気な顔していますね」

編集者がムツとした顔で私に言います。

「亭主に注意してやれよ。子供のしつけにもなる」

「そうですね……」

と返事しながらも一瞬の躊躇ためらいがあって、

「でも、あのバカ夫婦に言っても通じないでしょう。余計なこととして不愉快になるのもイヤですから」

と言ったのです。

これが本心であれば、彼に精神的ストレスはないでしょう。でも、「**注意したくてもできない自分に対する言い訳**」であったとしたらどうでしょう。注意できなかったことより、できなかった自分をごまかしていることがイヤになりませんか？

ダブルで自己嫌悪

あるいは、知人が居酒屋で、私に憤懣ふんまんをぶつけたことがあります。電車の優先席にヤンキー風の若者が大股を広げて座り、ケータイでペチャクチャ話をしていたので、うです。

「張り倒してやればよかったのに」

私が言うと、

「そう思ったけど、あんな人間、相手にするだけ損だと思ってさ」

いまいまして、そうに言って、ビールを呷あおりました。

知人は怒鳴りつける勇気がなかったのです。でも、勇気のなさを認めるのはつらいことです。だから「相手にするだけ損」という言い訳を自分自分にすることによって、

「勇気がない」から目をそらそうとするのです。

でも、自分にウソをついていることは、自分がいちばんよく知っています。知人がこの夜、悪酔いしたのは、きっとそのことがあったからでしょう。

「怒れない自分がイヤ」

ということの「本質」は、

「ごまかす自分がイヤ」

ということなのです。

もっと言えば、「怒れない自分」に嫌気がさし、さらに「自分をごまかす自分」に嫌気がさすという「ダブル」で自己嫌悪に苦しむことになるのです。

怒れない人間は「負け犬」である

自分に嫌気がさせば、人生を積極的に生きていくことは難しくなります。職場で

「怒れない」ということになる、精神的なダメージに加えて、**出世や仕事の成果**

にまで関わってきます。

私が、某出版社の編集企画会議に参加したときのことです。

中堅編集者のA君が出した企画に対して、

「そんな本、誰が買うんだよ。売れるわけないだろう」

同僚のB君が批判しました。会議ですから批判は構わないとしても、「売れるわけないだろう」はちょっと乱暴です。

「何だ、その言い方は！」

とA君が怒って当然——と思っていたところが、

「ま、たしかにマニアックな企画かもしれないけど……」

気弱な笑みを浮かべて、企画を引っ込めてしまったのです。

会議が終わってA君と居酒屋へ流れた席で、

「何であるとき怒らなかったんだい」

と訊ねてみると、

「一時の感情で怒ると、人間関係がおかしくなりますから」

このときも気弱な笑みを浮かべて言ったのです。

A君は誠実で、編集者として優秀だと私は買っているのですが、残念ながら社内でも、著者たちの間でも信頼度はイマイチです。理由は、煮え切らないからです。ケンカしてでも企画を通すという気構えに欠けます。自分が提案した企画にケチをつけられても、怒ることもしない。「温厚」と言えばそのとおりですが、それだけに頼りなく思えてしまうのです。

やがてB君がデスクに出世し、A君は出版部から飛ばされ、閑職につくことになります。もし、**A君が怒ることのできる人間であったなら、もっと熱い人間であったら、人事は変わっていたらうと**残念に思ったものなのです。

吠^ほえることも、噛^かみつくこともできず、曖^{あいまい}昧^{しつぽ}に尻尾を振ってみせるだけのA君は、

結局、「負け犬」になったのです。

モチベーションと《怒り》

とはいえ、怒ることが好きな人間は、そうはいないものです。

怒らなくてすむなら、それに越したことはありません。お互いが相手のことを尊重し合い、助け合い、和気藹々あいあいと仕事ができれば、怒る人は一人もいないでしょう。

でも、現実はそのようじゃありませんね。

理不尽な上司、ノータンキな部下、身勝手な同僚、無理難題を押しつけるクライアント、裏切る友人……。人間関係という厄介なものをかかえて生きている以上、《怒り》は日常についてまわります。

《怒り》を押し殺し、自分をごまかしながら生きるのもいいでしょうし、右の頬を打たれれば左の頬を差し出すのもいいと思います。「人が先、我は後」という生き方だ

つてあります。それを私は否定しません。

しかし、利害が錯綜さくそうする社会において、

「私はこうしたい」

「こうありたい」

という強い意志を持って生きていくならば、必ずどこかで他人とぶつかります。障害物として前途に立ちはだかつてきます。そして、「こうしたい」「こうありたい」という意志が強ければ強い人ほど、

「邪魔するな！」

と、立ちは大なる障害物に対して、怒りの感情が生まれてきます。

編集者のA君の例でいえば、

「どうしても、この企画を通したい」

というモチベーションが高かったならば、企画を批判したB君に対して怒り、反論したはずで、ところがA君は企画を通すことよりも、B君とぶつかることを恐れた

——つまり、企画に対するモチベーションが低かったがゆえに、怒ることができなかつたということになります。

あなたの周囲を見まわしてください。

広く世間に目を転じてみてください。

政治家、実業家、野球やサッカーの選手や監督、有能な上司、さらにヤクザからホスト、ホステスまで、**成功している人は例外なく“熱い人間”**のはずです。彼らは目的を遂げるために、夢を実現するために、立ちはだかる障害物に対して、

「そこをどけ！」

と、激しい《怒り》をもって蹴散らし、乗り越えて今日の成功を手に行っているのです。

草食系は絶滅種と心得よ！

この世の中は弱肉強食です。

これが現実です。

しかも終身雇用制が崩壊し、グローバル経済となったいま、リストラと隣り合わせで生きていかざるを得なくなってきました。怒ることのできない「草食系」は、もはや絶滅種になってきたのです。

もし、あなたが「怒れない、自分がイヤだ」と思っているなら、それは無意識に絶滅種となることに対する危機感のあらわれであると言っているだけでしょ。

言い換えれば、そこに気づき、怒りをポジティブなエネルギーに変える必然性に気づいた人だけが、自分を変え、大きく飛躍するチャンスをつかんだことになるのです。

本書は、《怒り》をポジティブに活かす方法について、具体例をあげて解説しました。

烈火のごとく怒って見せることもあれば、理詰めで追い込むこともあります。《怒り》を笑顔の下に隠し、やんわりと首を絞めていく怒り方もありますし、二階に上げておいてハシゴを外すという奇計もあります。

成功者は、《怒り》をポジティブな「パワー」「モチベーション」「エネルギー」に変えることでのし上がっていくのです。

一読すれば、これまでネガティブに扱われてきた《怒り》こそ、実はエネルギーの源泉であることがおわかりになるものと確信する次第です。

「怒れないこと」に嫌気がさしていないか?——3

自分に対するごまかし——6

“ダブル”で自己嫌悪——8

怒れない人間は“負け犬”である——9

モチベーションと《怒り》——12

草食系は絶滅種と心得よ!——15

第1章

**あなたは「怒れない」だけで
こんなに損している**

「怒らない人」は“社会の傍観者”——24

怒りには「反射」と「反応」の二種類がある——26

怒らないことによる不利益——29

笑顔で怒る自己演出術——30

《怒り》はハリネズミの“針”になる——32

第2章

怒ることのできない人は、自分の本音が言えない——36

「怒らないヒーロー」はいない——39

「怒らない」というストレス——41

《怒り》は貯蓄性の高い感情——43

《怒り》というマグマは地盤の弱いところから噴き出す——46

怒れない人は「いい笑顔」になれない——48

《怒り》には「愛」がある——51

高度経済成長期は、人も社会もたえず怒っていた——54

成功する人は「怒り」の感情を
うまく利用している

「気合い」によって《怒り》は喚起される——60

背水の陣を敷け——63

自分流の「背水の陣」——65

「怒る」と決めるだけで、気づかいかから解放される——67

怒ること、人間関係に一本筋が通る——68

第3章

怒りの技術①

「怒り」を習慣にする日常生活

小動物は《怒り》を演出する—— 71

「怒る」は自信につながる—— 73

《怒り》が人を動かす—— 75

10より20が勝つ大人社会のケンカ術—— 78

《怒り》と「沸騰点」—— 80

成功者は全員に好かれようとはしない—— 84

人間関係は「最悪の結果」を覚悟すれば道が開ける—— 87

怒ることで、氣力を充実させる—— 90

私たちは常に他人の《怒り》にさらされている—— 93

1 大きな声を出す練習をする—— 98

2 怒声は強弱とリズムが大事—— 102

3 こんな小さなことで怒ることはない、あっさり考えない—— 105

4 上手に怒るようになるには場数が大事—— 108

第4章

怒りの技術②

「ぶぎけんな、このやろう！」と思ったとき

- 5 《怒り》は人間的魅力に不可欠なもの——112
- 6 人格に怒らず、言動に怒る——115
- 7 怒ってしまったことに罪悪感を抱かない——118
- 8 「配慮」はしても「遠慮」はしない——121
- 9 一罰百戒を狙う——124
- 10 怒っている理由を相手にハッキリとわからせよ——127
- 11 怒ったときは、相手の言い分に耳を貸してはいけない——130
- 12 出かかった《怒り》は途中で飲み込まない——132
- 13 ときどき怒ってみせよ——136
- 14 《怒り》を自分のエネルギーに変える方法——142
- 15 独り言を装って、《怒り》を伝える——145
- 16 退がるときは、必ず“カウンターパンチ”を打つ——149
- 17 “捨てゼリフ”は口にしない——152
- 18 ただ“噛みつけばいい”というものではない——156

第5章

怒りの技術③

相手の心を手玉に取る怒りのレッスン

- 19 「ワイはかまへんけど」と善意の第三者を引き合いに出す——160
- 20 《怒り》は、「攻め」より「責め」——163
- 21 《怒り》を共感にすり替える——166
- 22 攻め込まれたときの切り返し——171
- 23 本当に頭にきたら思い切って怒れ——175
- 24 劣勢になったら、論点をずらしてドローに持ち込む——179
- 25 “決めゼリフ”に注意——183
- 26 「敵は本能寺」で怒る——186
- 27 上司への《怒り》の表し方——188
- 28 「キミだから叱ったんだ」——194
- 29 「そう言われても仕方ないだろう」——198
- 30 「私が信用できないと言っんですか」と相手を追い込む——201
- 31 錦の御旗を掲げる——204

- 32 怒ってはいけない場面——208
- 33 「厳しいことを言っていないか？」——212
- 34 怒ったからといって、敵対関係になるとは限らない——217
- 35 「キミがついていながら」と怒りながら責任を取らせる——221
- 36 どうしても怒ることができなかつたら、「伝説」をつくれ——224
- 37 相手に行動をうながす「恥ずかしくないのか」——228
- 38 態度で《怒り》は倍増して伝わる——232

エピソード

- 《怒り》は「人間関係の技術」——237
- 他人と戦わない「勝者」は存在せず——238
- 「怒る力」は習得するもの——241
- 怒れない人は鈍感——242