

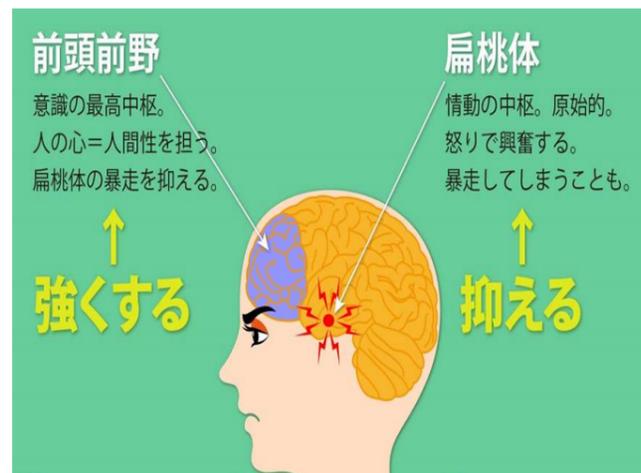
## 怒りの心理学 (怒りの感情から考える人間脳と動物脳の違い)

旅客機内でマスク着用の要求に応じない客が、大声を出し、乗務員を威嚇する事件や鼻マスクになっていることで喧嘩になった事件など、コロナ禍で人々に多くのストレスがたまり些細なことで大きな事件に発展していることがある。そもそも「怒りの感情」とは何か?それをコントロールすることはどういうことか?を今回は考えてみたい。



### ●そもそも怒りとは?

餌を横取りされた犬の姿やヒナを奪われそうな親鳥の姿を想像して欲しい。動物は様々な危機に瀕した時に怒りの感情をあらわにする。怒りを感じた動物の体内では、アドレナリンというホルモンが大量に分泌され、血流量が増し、筋肉へ糖や酸素が全身に運ばれ、敵と戦ったり逃げたりするための体の準備が整う。臨戦態勢をとるために、怒りという感情を準備する上で欠かせない脳部位は「扁桃体」と呼ばれる。この「怒りの感情」は生存上極めて重要な感情であるため、他の哺乳動物にも見られる。一方で、人間は発達した脳を持ち、「前頭前野(理性を司る脳部位)」も他の動物に比べて発達しているため、扁桃体で怒りが発生しても、前頭前野でその機能を抑え込むことができるのである。つまり、理性で怒り(感情)や欲求を抑え込むことができる。それが動物とは違う「人間らしさ」なのである。



### ●怒りのコントロールについて

怒りは体内の血流量やエネルギー消費量を増加させるため、その分、身体に相当な負担がかかり、血圧上昇、心拍数増加、消化機能抑制、免疫機能抑制などがおきる。怒りの感情と心臓病との関連研究は多数あり、怒りやすい傾向がある人は、心臓病のリスクが高いということも明らかにされている。また怒りをあらわにすることで、人間社会においては、様々な人間関係を崩壊させる危険性もある。そのようなことから、近年「アンガーマネジメント(怒りのコントロール)」についての研究や関連本が多く出版されている。興味がある人は「マインドフルネス瞑想」「腹式呼吸法」「筆記開示法」など様々なコントロール手法があるから調べてみるよ。

しかし、やはり大切なのは、理性を司る前頭前野を鍛えてあげることである。そのために学生時代にできることは、やはり学業である。勉強に取り組む際、様々な誘惑や眠気に襲われたりする。そのような誘惑の中で、理性を働かせて、欲求や感情をコントロールし、学業に励む必要がある。気が散ることなく、ひとりで真面目に勉強ができるようになることは、前頭前野がしっかり発達している証拠といっても過言ではない。故に、勉強を通して、理性を鍛え、人間らしくなることは、学生時代にすべき大切なミッションなのである。

### ●内省のすすめ

この一年間を振り返って「怒り」が抑えられなかったことや、怒りにまかせて衝動的な行動をとってしまったことはなかっただろうか?またテスト前なのに、遊びたいという欲求や感情を抑えられず欠点をとってしまったことはなかっただろうか?欲求や感情をコントロールする上でもう一つ重要なことは「メタ認知能力」を養うことである。メタ認知能力とは簡単に言えば、自分を客観的にみる力、他者から見た自分の姿を精度高く捉えることができる力である。例えば、自分の怒っている姿は、他者の目にはどのように映っているのかを想像することができるか?ということである。またこの能力を鍛えれば、自分の失敗に対して的確に分析し、次の失敗を未然に防いだりすることができるのである。メタ認知能力の鍛え方の一つとしては、相手の感情や自分に対する評価を推察し、相手に確認をしてみることでと考える。それにより、常に他者評価を意識付けしていくことが大切である。こういう点からも教師からの評価を意識し、評価をより高めるように意識して行動するとよいのである。

### 2月の予定

月訓「反省」					
日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	月	1・2年朝礼(反省) 一般入試準備(3限授業)	15	月	2年朝礼
2	火	一般入試	16	火	予餞会
3	水		17	水	卒業式準備(5・6限)
4	木	常任委員会	18	木	
5	金		19	金	卒業証書授与式
6	土		20	土	受験対策講座⑩
7	日		21	日	第3回実用英語技能検定(二次)
8	月	チャレンジゼロ週	22	月	学年末試験①
9	火		23	火	天皇誕生日
10	水		24	水	学年末試験②
11	木	建国記念の日	25	木	学年末試験③
12	金		26	金	学年末試験④
13	土		27	土	
14	日		28	日	

### 【ひとこと】

「悲しいから泣くのではない、泣くから悲しいのだ」

ウィリアム・ジェームズ (ハーバード大学 応用心理学の教授)

人間は悲しいから泣くと考えがちですが、泣いているうちに悲しくなることも実証されています。また辛い時は、笑顔でいることが大切とも言われますが、笑顔でいるうちに楽しい感情になることも報告されています。もちろん怒りの感情も同様であり、怒っているうちに、更に不快感や怒りの感情が増幅することもあります。更に、重要なことは、感情は伝染するという点です。怒りの感情も容易に他人に伝染します。詳しく知りたい人はミラーニューロンシステム (MNS)で調べてみましょう。こういった点からも心穏やかに生活することは大切なことなのです。