

## 怒りを即座に静める方法

### ごく簡単な行為で平常心に

産経新聞科学部記者 伊藤 壽一郎



普通に社会生活を送っているのに、家庭や職場で、やり場のない怒りを感じてしまうことがあります。そのまま放っておくとストレスとなり、精神が不安定な状態に陥るだけでなく、最悪の場合、命にかかわる病気につながることもあるそうです。ですが、名古屋大の最近の研究で、ごく簡単な行為であつという間に怒りを静め平常心を取り戻せることが分かりました。

#### ■心臓発作を起こす場合も

物事に対する人の考え方は多種多様です。そのため人間関係の中で、「自分の思い通りにならない」「理解されず期待した反応が得られない」「受け入れられず理不尽な対応を受けた」といったさまざまな形で、怒りが生まれてしまいます。

怒りを感じると、平常心を失って冷静な判断ができなくなります。ストレスがたまって他人に攻撃的になり、暴力につながることも。また、米ハーバ

ード大の研究チームは、心臓発作や脳卒中、不整脈など、命にかかわる事態を引き起こす可能性があると報告しています。

そのため昔から、怒りを静めるためのさまざまな方法が考案されてきました。深呼吸をして落ち着くという方法は、よくいわれることですね。ですが、効果については科学的にきちんとした実証は行われていません。

やけ食いや、大量の買い物でストレスを発散しようとする人もいますが、健康への悪影響や家計への圧迫につながります。散歩やスポーツによる気分転換も、手軽ではありますが、効果は確認されていません。

#### ■怒りを紙に書いて捨てる

そんな中、名古屋大の研究チームは、ごく簡単な行為による怒りの鎮静法を発見しました。それは、怒りを感じた際、その時の状況や気持ちを客観的に紙に記し、丸めて捨てるというもので

す。この手法なら、職場や家庭で誰でも簡単に怒りを抑制することができそうですね。

その効果について、チームはこんな実験で確認しました。まず学生50人に、路上喫煙や学費値上げをテーマに意見を書いてもらい、わざと「知能や合理性、論理性が低い」「大学生が書いた文章とは思えない」「もっと頑張つて勉強を」などと、侮辱的な言葉で低い評価を伝え、怒りを抱かせました。

次に、怒りを表す5つの形容詞「怒った」「敵対心のある」「むかむかした」「煩わしい」「いらだつた」が、自分の感情に当てはまる度合いを、それぞれ6段階で評価してもらいました。その平均値から、怒りの度合いを示す「怒り得点」を算出したところ、実験前が1.5程度だったのに対し、3.5程度にはね上がっていました。

#### ■スマホやPCでも有効か

続いてチームは、低い評価を伝えられた際の気持ちなどについて、客観的に詳しく紙に書いてもらいました。そして、この紙をくしゃくしゃに丸めてごみ箱に捨てさせると、なんと、怒り得点を実験前とほぼ同水準に下がった

のです。紙をシュレッダーに入れて裁断させた場合も、同様の効果でした。一方、紙を裏返しにして手元に置いただけの場合は、怒り得点は下がりませんでした。

チームはこの結果について、怒りを投影した物体である紙が廃棄されてなくなることで、感情が抑えられたものと判断。怒りの抑制に、この方法が有効であると結論づけました。チームによると、怒りの抑制方法を科学的に実証したのは世界初。紙に記す内容や廃棄方法などを工夫すれば、さらに効果が高まる可能性があり、スマートフォンやパソコンで文書ファイルを作つてすぐに削除する方法も、有効かもしれないそうです。

#### 【筆者紹介】

伊藤 壽一郎 (いとう・じゅいちろう)  
東京都生まれ。学習院大学卒業後、産経新聞社に入社し、文化部、経済部、社会部などを経て2002年から科学部。現在は文部科学省の科学技術部門を担当し、原子力から地震、宇宙、物理、化学、生物、ITまで、幅広い分野を取材対象としている。著書に『生きものの変遷 温暖化の足音』（共著、扶桑社）、『新ライバル物語 闘いが生む現代の伝説』（共著、柏書房）などがある。

