

# 怒れるシニアにどう向き合う つらい思い、冷静に伝える – シニアサポーター

2023/10/11 05:00 日本経済新聞電子版 1835文字

Q：同居している70代の母が最近、ささいなことで怒るようになりました。元々温厚な性格だったので驚いています。どうコミュニケーションを取ればいいのか分からず、私も怒ってしまうことがあります。お互いの感情をうまくコントロールするコツはあるでしょうか。

「質問に答えてね」。島根県に住む40代女性は同居する70代の父親に「友達が多いほうがよいと思うか」などといくつかの質問を投げかけた。昔も今もほとんど怒らない父親だが、加齢とともに怒りっぽくなるかもしれないと思い、セルフチェックをしてもらった。

女性が試したのは父親が「執着」「孤独感」「自己顕示欲」をどれほど感じているかだ。「怒れる老人 あなたにもある老害因子」の著者で、日本アンガーマネジメント協会代表理事の安藤俊介さんによると、この3要素が高齢者の怒りに影響しているという。

過去の成功体験やモノに執着したり、孤独ゆえに存在意義を感じなくなったりするなど、怒りの火種になりやすい。体の衰えや認知機能の低下などから、できていたことができないことへのいら立ちも相まって怒りっぽくなることもある。

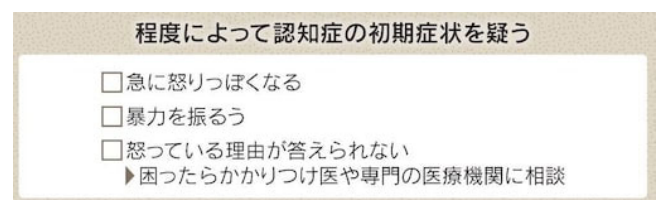
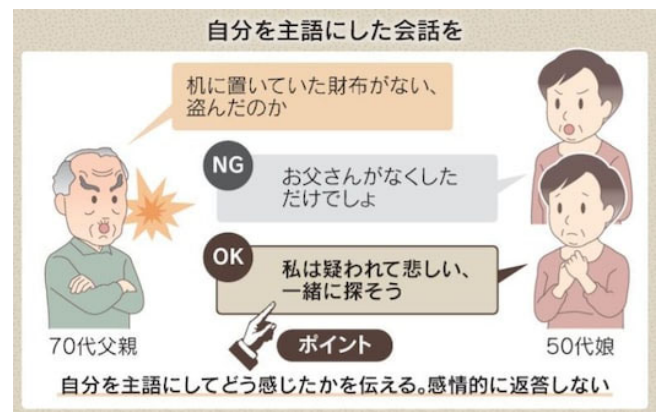
## 「自分」を主語に

こうしたなか、怒らなくていい場面で怒ったり、怒るべき場面で怒れなかったりする人を対象にした「アンガーマネジメント」が注目されている。高齢者の介護・看護現場で取り入れられ、家庭や職場でも応用できる。アンガーマネジメントシニアファシリテーターの川上淳子さんは「自分を主語にしたコミュニケーションが有効だ」と指摘する。

父親に「机に置いていた財布がない。お前が盗んだのか」と言われたとする。「お父さんがなくただけでしょ」と感情的になっては相手のかんに障る。「私は疑われて悲しい。一緒に探そう」と自分を主語にすれば、つらい思いを冷静に伝えられる。

川上さんは怒りを感じたら自分自身の「べき」を書き出すようにも勧める。怒りは防衛本能ともいわれ、守りたい常識やルールが破られたときに大きくなる。

母親に「洗濯物の干し方がなってない」と怒られ、むしゃくしゃしたとしよう。「母親=しわを伸ばして干すべき」、「自分=家事は時短すべき」と書き出す。次に自分の「べき」、つまり許容範囲は広げられるかを考え



怒りを感じた場面を書き出し整理するのもよい

る。

干す時点でしわを伸ばせたら、アイロンをかけなくてもよいかもしれない。「アイロンがけが必要になるものは極力、手でしわを伸ばす。それ以外は時短すべき」などと母親に歩み寄ることができる。

とはいえ周囲が萎縮しすぎたり、気を使ったりする必要はない。安藤さんは「意見は聞き入れても顔色までうかがわなくていい」と話す。親に「リビングに飾ってある置物が気に入らない。片付けてほしい」と言われたとする。片付けてほしいというのは両親の「意見」だが、「気に入らない」というのは「感情」によるものだ。意見は尊重しても、相手の感情や顔色まで聞き入れなくてもいい。

#### 職場でも一定の効果

職場ではどうだろう。人材育成会社、トレノケート（東京・新宿）の人材育成シニアコンサルタント、田中淳子さんは「変化に敏感になっているシニアの自信を喪失させないサポートが必要だ」と話す。シニア社員のようなスキルを評価し、何を任せたいかを会社が伝える必要がある。

高齢者が退職後、ほかの企業に再就職する場合、前の会社との違いに違和感を覚えていることもある。例えば、以前は飲み会で上座に座らせてもらったのに、新しい会社では年齢に関係なく好きな席に座る風習だとする。この違和感が怒りに結びつかないように、高齢者が会社の文化を受け入れていく必要がある。

日本アンガーマネジメント協会が2021～22年に民間企業4社の管理職・一般職の計1084人に実施した調査では、管理職にマネジメントを取り入れた4社のうち3社で一般職が「（研修後のほうが）部署のチームワークや風通しが良い」と感じていることが分かった。安藤さんは「肉親ゆえの甘えが出やすい家庭のほうがハードルは高いが、継続すれば職場と同じ効果が期待できる」と話す。

#### 認知症の初期症状疑う

ただ、こうしたマネジメントでも解決が難しい場合がある。認知症の初期症状の可能性があるからだ。老化により感情を抑制する前頭葉の機能が衰え、急に怒りっぽくなったり、暴力を振るうようになるとりする。その場合、なぜ怒っているか答えられないケースが多いといわれる。

相手を否定したり無理やり行動を抑えたりせず、身近なかかりつけ医やケアマネジャーに相談しよう。

（浜野琴星）

#### 【シニアサポーター 最近の記事】

- ・ 高齢者向けの化粧教室 気分明るく、外出のきっかけに
  - ・ 旅行、サブスクでお得に 「コンシェルジュ」頼み手配も
  - ・ 漫画家、リタイア機に再挑戦 プロにこだわらず楽しんで
  - ・ 医療ケアがいつも必要になったら 自宅？それとも病院？
- 
- ・ 生前葬、形式・名称が多様に 人生終盤で感謝伝える場に

許諾番号30095770 日本経済新聞社が記事利用を許諾しています。

本サービスで提供される記事、写真、図表、見出しその他の情報（以下「情報」）の著作権その他の知的財産権は、その情報提供者に帰属します。

本サービスで提供される情報の無断転載を禁止します。

本サービスは、方法の如何、有償無償を問わず、契約者以外の第三者に利用させることはできません。

Copyrights © 日本経済新聞社 Nikkei Inc. All Rights Reserved.