



～ 夢ひとすじに ～
宮原中だより
学ぶ 磨き 鍛え 羽ばたけ

令和 8 年 度 第 5 号
令和 8 年 8 月 2 6 日 (水) 発行
さいたま市立宮原中学校
ホームページアドレス
<http://miyahara-j.saitama-city.ed.jp>
メールアドレス
miyahara-j@saitama-city.ed.jp



「人はなぜ『怒る』のか」



広島県宮島 厳島神社

校 長 田 中 和 浩

人はなぜ『怒る』のでしょうか。人が『怒る』理由は、相手の言動やトラブルそのものではなく、自分自身の「理想と現実のギャップ」や「守りたいもの」にあるようです。

心理学の視点では、『怒り』は単体で生まれるのではなく、別の感情に蓋（フタ）をするように現れる「二次感情」であると言われています。

『怒り』のもとには必ず「悲しさ」「不安」「苦しさ」「心配」「寂しさ」といった傷つきやすい本音（一次感情）が隠れています。これらの不安や悲しみが心の中で限界まで達したとき、自分を守る防衛本能として『怒り』という強いエネルギーを発するのです。

また、人は自分が信じているルールや期待を裏切られたときに『怒り』を感じます。「時間は守るべき」「普通はこうするべき」という自分の中の常識（Myルール）を相手が破ったときに、『怒り』が発生します。また、「自分の考えが常に正しい」という無意識の思い込み（驕り（おごり））により、そこから外れる他人の行動が許せなくなります。

禅の教えでは、『怒り』の根本的な原因を「物事を自分の思い通りにコントロールしたい」という執着心（煩惱（ぼんのう））であると考えます。仏教の教えにある三毒（さんどく（煩惱））の一つである「瞋（しん『怒り』）」は、自分のエゴや期待が満たされないことへの反発と考えられています。世の中も、他人も、自分の思い通りにならないのが自然の理（ことわり）です。その現実を受け入れることができず「なぜ、思い通りにならないのか」と抗う（あらがう）心が『怒り』を生み出していると言います。

禅では、湧き上がってきた瞋を無理に力で抑え込むのではなく、次のように扱います。

- 1 慈悲の心を持つ：「相手もまた不完全な人間である」と受け入れ、痛みをいたわる心を育てます。
- 2 「いま、ここ」の呼吸：怒りが沸いてきたら、過去の恨みや未来のイライラから離れ、ただ自分の呼吸（調息）に意識を向けます。
- 3 因果を受け入れる：物事にはそうなった原因（因果）があります。「自分の思い通りにならなくて当たり前」という世界の真実（諸行無常）を受け入れることで、『怒り』は自然に消えていくと言います。

私は「他人の行動を変えることは難しいが、自分の行動を変えることはできる」と思うようにしています。自分の心や行動を変えることで、相手の態度や自分を取り巻く人間関係も自然と変わっていくと考えます。たとえ、相手の様子がすぐには変わらなくても、自分の軸をしっかりとって生きることが、自分を楽にしてくれるのだと思います。

（※参照：AI 検索による）

★★★三毒について★★★

仏教では、人の心を汚し、苦しみを生み出す最も根本的な3つの煩惱（ぼんのう）を「三毒（さんどく）」と呼びます。

- ・食（とん/食欲）：自分の好きなものを必要以上に欲しがる心
- ・瞋（しん/瞋恚）：自分の嫌なものを拒絶し、思い通りにならないことに激しく怒る心
- ・痴（ち/愚痴）：物事の正しい道理や真実を知らない、知ろうとしない心