



素朴だけれど、とても難解な
子どもの疑問に、著名人が答えます。

今月の答える人

レーシングドライバー・自動車評論家
太田哲也さん

プロフィール ● おおた てつや
1959年、群馬県生まれ。武蔵大学経済学部卒業。93年から
ル・マン24時間耐久レースにフェラーリで出場。98年、レ
イス中の事故で重傷を負う。壮絶なりハビリ生活を経てサー
キットに復帰。著書に、「クラッシュユ」リバーズ」(幻冬舎)な
ど多数。チャレンジする素晴らしさを伝える社会貢献活動「N
PO法人KEEP ON RACING」の代表を務める。

人間にとって 怒りの感情って

必要ですか？

(中学一年生・女子)

SAMP

人間は誰しも怒りの感情を持ってい
る。例えば、もしいま君が寝てい
るときに猛獣が襲ってきたら、あるいは
敵が攻めてきたら、心拍数を上げてすぐ
に臨戦態勢に入る必要があるはずだ。そ
んな状況は大昔ならいくらでもあったら
う。そのときに怒りの感情がなかったら、
きっと恐怖に耐えられないはずだ。怒り
の感情は、人間のDNAに入っている、
人類に繁栄をもたらした絶対に必要な感
情の一つと言えるだろう。

例えば自動車レース。競争相手と争って
いるときは、「やっつけてやる！」という
闘争心がわき、弱気になりがちな自分には
「負けるな！」と怒りが込み上げてくる。

怖がっていたら話にならない。大切な
は怒りの感情をどうコントロールするか
だ。レースであれば、機械を操作してい
るのだから、冷静さを失なってはいけない。
怒りにまかせれば操作を誤って、マシンを
壊してしまうことになる。何が何でも相手
よりも前に出ようとし、カーツとなり過ぎ
て、ブレーキを踏むタイミングを遅らせれ
ば、止まれずにコースアウトしてしまう。
日常生活においても怒りの感情をコント



ルールすることは必要だ。たとえば赤ちゃんは可愛い。だがお腹が空いたと怒り、自分への扱いが悪ければ怒って泣き叫ぶ。こんなわがままは大人なら通用しないよね。それが許されるように動物も人間も赤ちゃんは可愛らしくできているそうさ。

赤ちゃんのように自分の感情で怒らずに、ある程度は制御しなくてはならないよね。怒りの感情をコントロールする方法だけど、僕は自分を俯瞰する。たとえばレースカーを運転するときは、闘争心を抱いている熱い自分を、もう一人の自分が上から見ているような感じで運転している。すると冷静さが出てくる。もう一人の自分は上から指示を送る役目だ。そういう感じになると、怒りや恐怖の感情を制御してプラスに働かせることができるんだ。

とはいえ、それは簡単じゃないよね。日常生活では、感情にふり回されて、怒ったりふてくされることも少なくない。しばらくすると自分の中にもう一人の自分が出てきて、格好悪いな、と気づくのだが。

怒りをうまく利用すればやる気や向上心を引き出す原動力となる。自分の感情とうまく付き合うことが大切だね。