



## 『オレサマのトリセツ』

和田秀樹 著

東京新聞 刊

定価 1,650円 (本体 1,500円+税)

パワハラ、カスハラが横行する現在、尊大で粗暴という“オレサマ”気質の上司や同僚、家族や知人などに心を乱される人は多い。オレサマは感情的で一方的な罵詈雑言で特定の相手や周囲を傷つけるのだ。精神科医の著者はそんなオレサマの深層心理を分析し、行動や考え方のメカニズムを解説した。オレサマをどう理解し、あるいは回避すればこちらが傷つかずに済むのかを明示している。

著者の見立てでは、身近な相手に威張り散らすオレサマは、本心では自信がないのでひがみっばい。自分の狭い領土を侵害されたと感じると猛烈に攻撃してくる。愛情不足なので優越感に浸りたい欲望が強く、自分より弱いと認識する人を執拗にばかにしたりする。配偶者に服従を強いる人や、電車で他の乗客に喧嘩をしかける人、意見を言われただけで「自分が間違えているのか」と怒り出す人など、本書が指摘するのは見覚え

のある日常風景ばかりで、私たちは常にオレサマ対応に苦慮しているということに気づかされる。

さらに、そんなときに「自分も悪い」などと落ち込む必要がないということも教えてくれる。問題は私たちにはない。たまたまオレサマに目を付けられただけなのだ。小物のオレサマは距離がある人や勝ち目のない相手には愛想よく振る舞うそうだから、極力距離を取ってかかわらないようにし、相手の言葉に感情的にならないことが大切だ。

オレサマ言動の冷静な分析と対処が私たちの心を守るというのが本書の主旨だが、終章では、そもそもオレサマを生じさせないための策というものを最重要課題として提示している。それは私たちがオレサマにならないことだ。著者によれば、中年になると誰でも前頭葉が委縮し、思考の柔軟性を失って頑なになるとのこと。本書を通してオレサマ心理を理解するのは楽になるためだけではなく、加害者にならないためでもある。  
(日本農業新聞 齋藤 花)