

かわら版

第243号



Quality of Life

日本予防医学協会

2020.2発行

「怒り」は世界を変える力になる!?～アンガーマネジメント～

最近、怒りっぽくなったと感じることはありませんか？あとから振り返ってみると、そんなに怒るほどのことでもなかったのにと後悔してしまうこと、昔はこんなに怒りっぽくなかったのにどうしてだろうと悩んでいる人も多いのではないかと思います。ストレスが多い現代社会では怒りを感じる場面が多々ありますが、一度感情のままに怒鳴ってしまうと信頼関係を壊し修復が難しくなるきっかけになることもあります。

『怒りのコントロール』

に関するお話です。



★なぜ人は怒るのか？★

怒りは専門用語で「防衛感情」といわれており、身の危険を感じたとき、自分を守るために自然に現れる生存本能です。目の前の敵と戦うか逃げるかという選択を迫られ、脳からアドレナリンを分泌する際に発生するもので、生きていくために欠かせない感情なのです。

また、怒りは「二次感情」ともいわれています。カッとすると根底には苦しい・寂しい・不安・悔しいなどのストレスやネガティブな一次感情が潜んでおり、それが溜まって噴火するものが怒りです。

さらに、「こうあるべき」という自分の価値観の現れでもあり、怒りの根底には「自分の価値観をわかってほしい」という感情が隠れているといわれています。

怒りの感情は誰にでも自然に起きるものであり、生き物に原始的に備わっているもの。その感情はなくすることができないので、うまくコントロールしていくことが大切だといえます。

★怒りをコントロールする★

怒りをコントロールする心理トレーニングとして、「アンガーマネジメント」という言葉があります。怒りと上手に付き合う方法で、怒らないことを目指すのではなく、良好なコミュニケーションを保つ方法として注目を集めています。



社会問題となっているパワーハラスメントの防止対策や生産性の向上にもつながるため、社会人のスキルとして導入する企業も増えているようです。

無料でアンガーマネジメント診断を行うことができるサイトを紹介します。ぜひ、一度チェックしてみてくださいね。

参考リンク：<https://www.angermanagement.co.jp/>
(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会より)

★アンガーマネジメントの実践★

①イライラしたら、その場で行動せず間をとる
怒りの感情のピークは六秒といわれています。カッとよつたら、「いち、に、さん」と六秒数えると、怒りにまかせた衝動的な行動を抑制でき、周囲を傷つけるような行動が減少する可能性があります。

②「べき」というこだわりを捨てる努力をする

人にはそれぞれ考え方や価値観がありますが、「べき」というのは自分の考え方で、周囲は同じような考えや価値観をもっているとは限りません。自分と異なった考えや価値観を持つ人とは摩擦が生じやすいものです。対策としては、一度、「べき」というこだわりをノートに書き出し、必要なこだわりを見つけて捨てることを実践してみてください。

また、どうしても譲れないこだわりは自分の価値観を相手に押し付けるのではなく、柔らかい表現に変えるなどで要望や考えを伝える努力をしてみてくださいね。

③その場から離れる・切り替える・受け流す
カッとよつてイライラする自分に気が付いたら、その場から離れて落ち着くまで別の空間で過ごすことしてみるのも有効です。

また、「小さいこと」「まあいいか」「時間ももつたいない」など、「柳に風」のイメージで軽く受け流すようにされたらよいですね。

④怒りスコアをつけてみる

怒りを感じたとき、それがどの程度の怒りなのか1～10までの段階で評価することも有効です。

- ・〇(ゼロ)：穏やかな心理状態
- ・一～三：簡単に流せる軽い怒り
- ・四～六：すぐに割り切れない少し強い怒り
- ・七～一〇：人生最大の怒り

実践を繰り返していくことで、怒りを数値化して客観的にモニタリングできるようになります。

★最後に★

青色発光ダイオードの発明でノーベル賞を受賞した中村修二さんが「自分のモチベーションは怒りだった」と話されたことは有名ですね。その怒りが向上心を生み出し、世界初の発明につながりました。「怒り」のエネルギーは頑張りや努力の原動力に重要なものですが、相手と過去を変えようとすることは難しいですが、怒りをうまくコントロールし、自分と未来を変えることを意識できるとよいですね。【S】



(参考資料)

一般財団法人日本アンガーマネジメント協会HP
<https://www.angermanagement.co.jp/>
(参照 2020-12-10)

安藤俊介 戸田久美

『いつも怒っている人もうまく怒れない人も
図解アンガーマネジメント』

(2016) かんき出版 p192

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

