



「怒り」の感情とその対処（対策）について ③

今回は、「怒り」の感情にまつわる心身や行動の影響の一端について紹介します。



「怒り」を抑圧することで生じる心身の問題

私たちは、子どもの頃から、怒りについてのさまざまな誤ったメッセージを受け取ってきています。たとえば、「立派な人は怒らないものだ」「いつもにこやかにしていなさい」「怒った顔を見せてはいけない」「怒りは、あなたが大切にしている人との関係をこわす」などです。自分の心のなかに怒りを封じこめることを【抑圧(よくあつ)】といいます。

抑圧してしまうと、抑うつ(気分が沈んだ状態)になり、エネルギーを失い、方向性を見失ったりします。また、眠れないことが続いたりします。さらに、胃腸障害、高血圧、頭痛などの問題を抱える人の多くは、怒りを抑圧していると言われています。

「怒り」は悲しみと裏腹なもの



たとえば、人から頼まれて一生懸命に完成させたことが、頼んだその人から批判されたとなります。すると、当然、怒りがでできます。そして同時に、悲しみもわいてきます。努力して完成させたこんなにいいものをどうして認めてくれないんだ、怒りとともに、つらい、悲しいと思います。このように怒りが悲しみになると、学校や友人間で問題となって出てくる場合があります。また、摂食障害や引きこもり、依存症の原因になる場合もあります。そして、これらの感情は深い恨みとなって、自分と自分の大切な人との間に壁をつくることもあります。

抑圧された過去の「怒り」が「地雷化」する

日本の文化にあって、怒りは表現しにくいものです。だから、ほとんどの場合、多くの人ではできるだけ怒りを表現することを避けようとします。すると、どうなるかというと、怒りを抑えこんでためこむことになります。しかし、残念なことに表現されなかった怒りは、けっして消えることはありません。そして、「抑圧された過去の怒り」というのは、けっこう多くの人々が持っています。こういう過去の問題で、今日に至るまで解決していない問題のことを「未完の仕事」と呼びます。そうして、これらの「未完の仕事」は、怒りの爆発の元になるので、その一つひとつを「地雷」と呼ぶことがあります。怒りを抑えこんで、溜めていけば、いくつもの地雷が埋め込まれ、地雷原で生活していくような具合になります。

激怒と暴力のサイクル

怒りをあまりにためこんで、一挙に爆発させてしまうタイプの人があります。また、一つのことに反応して必要以上に怒りを表現してしまうタイプの人もあります。暴力におよんだり、物を壊したり、叩いたりする場合はそうです。

「怒り」への対策としての「アンガーマネジメント」とは



自然な感情の一つである怒りを適切に表現することで、自分の怒りと、怒りを感じている相手との関係を改善していくことを目指すものです。次回、12月号で紹介します。

引用文献：『自分の「怒り」と向き合う本』水澤都加佐 スコット・ジョンソン 黒岩久美子 著
実務教育出版 2012



在校予定 火曜日と金曜日 *午後1時半～4時半

11月:9・12・16・19・26・30日

12月:3・7・10・14・17・21日