



「怒り」の感情とその対処（対策）について ④



「怒り」への対策としての「アンガーマネジメント」

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。今回は、自分の怒りに対してどのようにしていけばよいかについて、具体的なスキル(技術)をご紹介します。



① 怒りを静める「6秒ルール」

自分の怒りを感じたら、まず「1・2・3…6」とカウントし、6秒待つて怒りを静めます。カウントするだけでは効果がない場合、「怒らなくても大丈夫」など、気持ちを落ち着けるための言葉を心の中で繰り返します。怒りは完全にはなくなりますが、これで、いくらか理性的になれます。

② 怒りを点数化する

穏やかな状態を0、最大の怒りを10として10段階で怒りを点数化します。点数化することで、怒りを客観的にとらえることができるので、怒りが鎮静化するのを助けてくれます。

0…穏やか 1～3…ムッとする・カチンとくる 4～6…ムカつく・腹が立つ・頭にくる

7～9…カーッとする・爆発寸前になる・激怒する 10…爆発する・怒りで頭が真っ白になる

③ その場から離れる

6秒ルールや点数化で怒りが収まりそうにない場合は、その場から離れます。そのとき行っていることをいったん止めて、静かな場所に移動したり、トイレへ行ったり、外に散歩に出たり、また、だれもない静かな部屋があれば、そこに入ってみるのもあります。怒りの対象から距離を置くことで、冷静になることができます。

④ どうして怒りを感じたのかを振り返る



「自分は何をしたいのか」「何を言いたかったのか」「何をしておしよくなかったのか」「どんなことが不満だったのか」「何に対して傷ついたのか」…など、自問自答します。特に、上記の7以上の激怒レベルの場合は、今、怒ったことは過去の何を思い出させるのかを振り返ってみてください。というのは、怒りを抑え込んだ過去の出来事が関係していることが多いからです。そして、過去の怒りのもとになった人に対して、「いま、その人にどんな気持ちをもっているのか」「いま、その人に何か言う必要があるのか」を自分に問いかけます。



* 自問自答がむずかしい場合や自ら問いかけてもよくわからない場合は、カウンセラーに相談してみてください。「〇〇すべき」といった、自分でもふだん気づいていない価値観へのこだわりがあって怒りが生じていたり、怒りを抑え込んだ過去の出来事を容易に思い出せないことがあったりするからです。

⑤ 目の前の問題の相手に対して、気持ちを伝える

直接伝える、メールや手紙などで伝えるなど、自分にとってベストな方法を選びます。そして、④の「自分は何をしたいのか」「何を言いたかったのか」「何をしておしよくなかったのか」「どんなことが不満だったのか」「何に対して傷ついたのか」などを、よく考えて言葉を選び、率直に、相手を尊重した言い方で自分の気持ちを伝えます。

参考文献：『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



1月の在校予定 14日(金)・18日(火)・21日(金)・25日(火)・28日(金) *午後1時半～4時半