

「怒り」を上手にコントロール ～アンガーマネジメント

「ついカッとなってしまいがち」「言わなくてもいいことまで言ってしまう」「感情的になってしまって人間関係がうまくいかない」など、日常の中で「怒り」が元になった失敗や後悔、ありませんか？今回は、みなさんにとって身近な感情である「怒り」をちょっとした工夫でやわらげたり、上手に付き合っていくための方法をお伝えします。

怒りってなに？

怒りの正体は「〇〇すべき」という考え方で、その理由は人それぞれ異なります。怒りの裏側には「わかってもらいたい」、「こうしてほしい」という願望が隠れており、怒る感情そのものではなく、『何に対して怒っているのか、相手にどうしてほしいのか』について、一度立ち止まって考えてみましょう。



【怒りをコントロールするメリット】

- ①良い人間関係の構築、維持
- ②ストレスを減らすことができる
- ③自分の気持ちを受け止めることができる

怒りと付き合っていくために

怒り＝アンガー（anger）を溜め込んだりコントロールできず失敗につながってしまう前に、**イラッとした時すぐ実践できる心理的トレーニング**をご紹介します。（怒らなくなるためのトレーニングではありません）

怒りは私たちにとってごく身近で自然な感情です。無くしてしまうことはできませんが、①自分の怒りの癖を知っておく ②とっさの対処法を身につけることで、イライラを少しでも減らしていきましょう。

①6秒ルール

人間の怒りのピークは6秒といわれています。6秒間我慢すると、徐々に落ち着いてきます。その際に

- ・「1、2、3、…」と心の中で数える
 - ・身の回りのものに意識を向ける
- などで気をそらすやり方がおすすめです。

②深呼吸する

口からゆっくり息を吐き、吐ききったら鼻から吸い込んでください。吐く8秒、吸う4秒と、吐く時間を多めにするのがコツ！

③点数化する

平穏な状態を0点、最大級の怒りを10点として、今の怒りを10段階で点数化してみましょう。採点中は自分を客観視できるだけでなく、「この怒りは3点。前の怒りは6点だったから、今回は怒ることではないかも？」と怒るべきかどうか選択できるようになります。

④その場を離れる

イライラして、6秒ルールや呼吸法では落ち着かない場合は、その場を離れてみましょう。物理的に距離をとることで、効果的に気分転換できます。

【あなたの怒りは何タイプ？】

次の①～⑫の質問に答えて、点数をつけてみましょう。


すごくそう思う→6点 そう思う→5点 どちらかというそう思う→4点
どちらかというそう思わない→3点 そう思わない→2点 全くそう思わない→1点

- | | | |
|------------------------------|-------|---|
| ①世の中には尊重すべき規律があり、人はそれに従うべきだ。 | _____ | ① |
| ②物事は納得いくまで突きつめたい。 | _____ | ② |
| ③私は自分に自信がある。 | _____ | ③ |
| ④人の気持ちを誤解することがよくある。 | _____ | ④ |
| ⑤簡単には解消できないコンプレックスがある。 | _____ | ⑤ |
| ⑥リーダー的な役割が性に合っている。 | _____ | ⑥ |
| ⑦たとえ小さな不正でも見逃されるべきではない。 | _____ | ⑦ |
| ⑧好き嫌いがはっきりしている。 | _____ | ⑧ |
| ⑨自分をもっと評価されてもいいと思う。 | _____ | ⑨ |
| ⑩自分で決めたルールを大事にしている。 | _____ | ⑩ |
| ⑪人の言うことを素直に聞くのは苦手だ。 | _____ | ⑪ |
| ⑫言いたいことはハッキリと主張すべき。 | _____ | ⑫ |


つけた点数で下記の足し算をして、一番大きな点数が、あなたの傾向です。(A～F)

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ① ___点 + ⑦ ___点 = ___点 → A | ② ___点 + ⑧ ___点 = ___点 → B |
| ③ ___点 + ⑨ ___点 = ___点 → C | ④ ___点 + ⑩ ___点 = ___点 → D |
| ⑤ ___点 + ⑪ ___点 = ___点 → E | ⑥ ___点 + ⑫ ___点 = ___点 → F |


A 公明正大タイプ

正しさや自分の信念を大切に人。
マナー違反や規則に従わない人に対して怒りが湧くタイプ。周囲にも正しさを求めるので、つい物事に介入しすぎる面があります。


B 博学多才タイプ

向上心が強く、物事を最後までやり遂げます。
白黒はっきりつけたがり、自分にも他人にも厳しいため、優柔不断な人に怒りを感ずります。


C 威風堂々タイプ

自分に自信があり、リーダーとして周囲を引っ張るタイプ。
思い通りにならなかったり、欲しいものが手に入らない時に怒りを抱きます。


D 外柔内剛タイプ

がいじゆうないごう
温厚そうに見られますが、確固たる強い芯を持っている人。
一度決めた事は譲れない頑固さがあり、自分のルールや信念に反することをされると、怒りを感ずります。

E 用心賢固タイプ

ようじんけんご
じっくり考えることが好きで、冷静に物事を進めます。
テリトリー意識が強く、人と距離を置いて付き合う傾向があります。

F 天真爛漫タイプ

てんしんらんまん
好奇心旺盛で、自分の思いや主張を素直に表現します。
統率力がありますが、自由に行動できないことをストレスと感ずりてしまい、周りから強引だと思われることも。

※やる時により結果は違ふと思ひます。ご自身の傾向をつかむものとして参考にしてください。