

アンガーマネジメント

怒りの感情と上手に付き合う

テレワーク（在宅勤務）で生活リズムが崩れ、ストレスがたまってくることで、「ちょっとしたことで怒りっぽくなった」「常にイライラして自分でもどうしていいのかわからない」などと感じている方も多いのではないのでしょうか？

そんな方に向けて、怒りの感情と上手に付き合うための「アンガーマネジメント」をご紹介します。

アンガーマネジメント

1970年代、アメリカで開発された、イライラ、ムカムカなどの怒りと上手につきあうための心理技術

【怒りの性質を学び、簡単なワークやエクササイズをすることにより、誰にでも身に付けることができるテクニック】



※「怒らない」ことではない！

⇒怒らなければならないことは上手に怒る。⇒「叱る」
怒る必要のないものには怒らなくて済むようになること！

※ パワーハラスメント防止に役立つ

なぜ私たちは怒るのか？

私たちはそれぞれに「～である“べき”」という自分の理想や大事にしている価値観を持っています。

（例）「テレワーク中は邪魔をせずに静かにすべき」
「在宅でも規則正しい生活をするべき」等

その「べき」と現実にギャップがある場合や「べき」が裏切られる場合に怒りの感情が生まれます。

また、「在宅勤務への戸惑い」「先の見えない不安」「健康への心配」等のマイナス感情・状態が多ければ多いほど、怒りは大きくなります。

この「べき」の許容範囲を広げたり、「マイナス感情・状態」を減らすことで、怒りを小さく、短くすることができます。

なぜ私たちは怒るのか？

- ・自分の理想
 - ・大事にしている価値観
- 「～である“べき”」

ギャップ
裏切られた！

- ・自分の目の前で起きていること
- ・事実
- ・現実

怒い

怒り

「先の見えない不安」「在宅勤務に対する戸惑い」等々のマイナス感情
・状態が多ければ多いほど、怒りは大きく燃え上がります。

すぐできること

自分は何に対して怒っているのかをより正確に知り、怒りを自分自身でコントロールする方法を身につけることで、怒りの感情と上手に付き合うことができます。

①怒りのメカニズムを知る

「なんだか最近イライラする…」

「ちょっとしたことで怒ってしまうような気がする。どうして…」

自分の怒りが生まれるメカニズムを理解すると、怒りの感情を上手に扱うことができます。

- ・自分はどんな「べき」を持っているのか
- ・どんな「マイナス感情・状態」があるのか

を整理してみましょう。

（例）書き出して“見える化”する、怒りを点数化する など

すぐできること

②マイナスな感情や状態を溜め込まない

毎日の生活の中でマイナスな感情や状態を溜め込まないように、様々なストレス対処法を実践してみましょう。

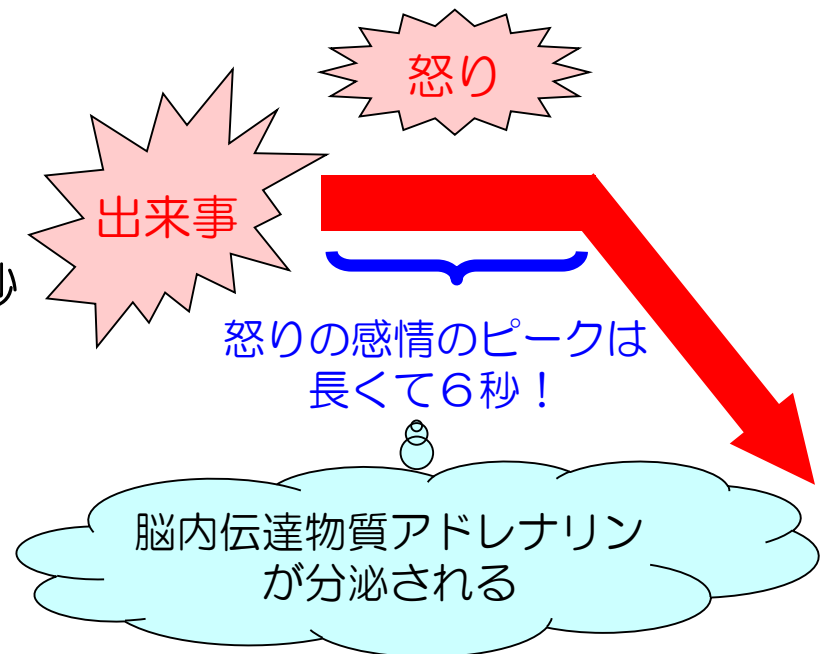
（例）散歩する、軽い運動、ストレッチング、深呼吸、音楽を聞く、ゆっくり入浴するなど

電話で誰かと話すことや、オンラインの相談窓口に連絡してみるのもひとつでしょう。

③イラっとしたら、6秒間待つ

怒りの感情のピークは、長くても6秒といわれています。

その時間を上手に対処し、気持ちを落ち着かせましょう。



【6秒間何をするか！】

- カウントバック
 - 近くにあるものを凝視する
 - 深呼吸する
 - 自分に元気メッセージを送る
- ※ 怒りが強くて6秒でも足りない時は、
「タイムアウト！」
ちょっとその場を離れてみよう。

⇒⇒自分なりのパターン思考を作りましょう！

(参考: 安藤俊介(2020)「NHKテキストまる得マガジン 今年こそイライラしない怒りのセルフコントロール術」NHK出版)

(参考: 怒りと上手にコントロール～パワーハラスメントにならないために～(中災防)