

# アンガーマネジメントとは？

コロナ感染症が日本でも確認されて1年。1年前までは、何も気にせず仕事と生活に追われる日々？だったかも…。でも、今思えばその忙しい日々が良かったのかもしれないね。コロナ問題をはじめとし、今は、生活に先の見えない不安を感じて怒りとなり、自分ではどうにもできない事だけ…と悩んでしまう事もあると思います。

そんなストレスフルな毎日の中で、「怒り」とどう付き合っていくのか？生きる私たちにとって大きな課題です。

**アンガーマネジメント**は、まさにそのためのスキルと言えるでしょう。

では、**アンガーマネジメント**とは？その名の通り「怒りと上手に付き合う」方法の事。自分や他人の「怒り」に振り回されず、「怒り」を上手にコントロールすることで快適な生活やより良い人生を目指していこうとするための手段のひとつです。「怒る」という ことがいけないという事ではありません。怒りと上手に付き合うには、なぜその感情が生まれるのか、原因を知ることも大切です。そもそも「怒り」とはなんでしょうか？

- ・『怒りは要望』…怒りというのは、何らかの要望を表現するための方法の一つ。
- ・『怒りは二次感情』…最初に「苛立ち」「恐怖」「不安」「恐れ」「寂しさ」といった一次感情が存在し、それが怒りという表現として噴出しているわけです。
- ・『怒りは伝染する』…人間は怒りに対して怒りで反応します。

## そこで…【アンガーマネジメントの実践】

### ① 衝動 「衝動は6秒我慢する」

怒りのピークは6秒間だといいます。そのため、この6秒間怒りを抑えることができれば、怒りに任せた衝動的な行動を抑えることができます。衝動的な怒りに任せて行動することほど危険なことはありません。人を傷つけたり、関係を壊すようなことも、大抵この衝動的な怒りからくる行動のほうです。

### ② 思考 「不要な〇〇すべき、を手放す」

怒りは、自分が信じている「こうあるべき」という価値観が破られた時に生まれます。

そのため、自分の中の「こうすべき」「こうあるべき」を知っておくことが役に立ちます。自分はどんなポイントに反応しやすいのか。それは人によって違い、自分はどこまでならOKで、どこからがNGなのか、境界線を理解しておくことも役に立ちます。イライラしてしまう場面があったら、自分の中の境界線を洗い出してみましょう。

例えば待ち合わせに関してなら、「待ち合わせ時間の5分前には絶対に来るべき」「5分以内の遅刻なら許せる」「連絡くれれば30分遅刻してもOK」など人によって様々な基準があるでしょう。

自分の中に『〇〇すべき』が多く、強いほど、怒りが生まれやすいので、不要な『べき』は捨て、「まあ許せるか」という許容範囲を広げていく努力も必要なのです。許容範囲が広がると、怒りやイライラは軽減します。どうしても譲れない『べき』は、適切な表現で相手に伝えることが大切です。

### ③ 行動 「しょうがないことは割り切る」

自分の怒りによって変えられることと、変えられないことがあることを理解しておくことも大切です。

例えば、「せっかくの休みなのになんで今日に限って雨なの」とイライラしても天気は変えることができません。どうにもならないことに対してイライラしたり、思い悩んだりすることは、不要なストレスを抱え込むだけです。

自分にコントロール不可能なことは「まあしょうがないよね」と割り切って自分ができていることに集中しましょう。

さあ、「アンガーマネジメントの3つの実践」を心がけてみてはいかがでしょう(´ω`)…