

# アンガーマネジメント～怒りを上手くコントロールしよう～

怒りとは…誰もが持っている自然な感情で、自分の身を守るために必要なものです。しかし、問題のある怒りを続けているとデメリットが多くなり、ストレスが多い生活に陥ってしまいます。

## 怒ることのメリット

- \* 自分を動かすエネルギーになる  
ex.アスリートが試合に負けた悔しさや怒りをバネにして闘志を燃やす
- \* 真剣さや必死さが伝わる  
ex.子どもが怪我に繋がるような危ないことをした時、親が怒る



## 怒ることのデメリット

- \* 人間関係が悪化する
- \* 場の雰囲気が悪くなる

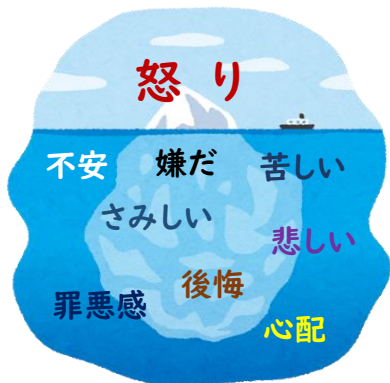
怒ることは**ストレス発散にはなりません!**

## 問題のある4つの怒り～このタイプの怒りは注意が必要～

- ①強度高い (少しのことでも激高!!)
- ②持続性がある (昔のことをいつまでも引きずってイライラ!!)
- ③頻度が高い (いつもピリピリ!一日中イライラ!!)
- ④攻撃性がある (他人や自分、物に向かう怒り!!)

アンガーマネジメントで「怒り」をコントロールし、「怒り」に振り回されない人生を送りましょう!

## 怒りは「第二次感情」～怒りという感情の下にはマイナスな感情が隠れています～



怒りは「第二次感情」と呼ばれます。

怒りは氷山に例えられ、目に見えている**怒り**という感情の下には「**不安・罪悪感・苦しい・悲しい・怖い**」といったマイナスな感情が隠れています。これらを「第一次感情」と言います。

人はこのマイナスな感情をわかってもらいたいために、**怒り**という感情として表すことがあります。

何をしてもイライラするなあ…と感じる人は、自分の「第一次感情」に目を向けてみてください。怒りに隠れた本当の気持ちを知ることイライラが少し解消されるかもしれません。

## 怒りの対処方法～怒りはこうやって対処しよう～

### カウントバック 6秒数えて意識をぞらす!

数を数えることで怒りから意識がそれて冷静になり、怒りにまかせたとっさの行動を回避できます。100から3ずつ引いていく、英語で数える…など数え方を工夫すると効果的です。

### ストップシンキング 考えることをやめよう

一度考えることをやめて、頭の中を真っ白にすることで、頭の中をリセットして冷静な判断が出来る状態を作ります。大きくて真っ白な紙のことだけ考えましょう。

### コーピングマントラ 自分に向かって話かけて

イライラしている時に気持ちの落ち着く言葉を自分に向かって話しかけることで怒りに反射しなくなります。「大丈夫、大丈夫」「何とかなる」など、その言葉を使うことで、自分の気持ちが落ち着くものをいくつか準備しておき、イラっとした時に唱えると良いでしょう。

### タイムアウト いったん離れてクールダウン

冷静になるために相手の了承を得てその場からいったん離れましょう。少し時間と距離を置くことで冷静になることが出来ます。

黙って離れると状況が悪化するだけなので、きちんと相手に場を離れることや戻り時間を伝えてからタイムアウトを取りましょう。