



季節外れの台風の襲来から始まった6月も、もう半ばを過ぎました。じめじめした蒸し暑い日が続いていますが、元気に過ごせていますか？試験も近いので、忙しい日々を過ごしている人も多いかも知れません。こういうときはついイライラしがちです。今回はアンガーマネジメントについてお話しします。



アンガーマネジメントとは

「怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニング」

そもそも怒りの感情とは？

皆さんは、「怒り」についてどのようなイメージを持っていますか？「いやだな〜」とか、「ほんとは怒りたくないのに」とか思いませんか？一般的に「怒り」に良いイメージを持つ人は少ないと思います。しかし、「怒り」は悪い面ばかりではありません。不当な扱いを受けた時など、「怒り」を積極的に表現した方が良いときもあります。怒りの感情には防衛本能としての一面もあり、完全に排除することはできないのです。

それにもかかわらず、なぜ人は「怒り」に悪いイメージを持つのでしょうか？それは、「怒り」を表面に出すとデメリットが多いからです。そこで考え出されたのが、アンガーマネジメントなのです。

「怒り」には、タイプがある

「怒り」にはタイプがあるのを知っていますか？性格と連動していることが多いのですが、概ねこの6つのタイプがあるようです。

- ①公明正大タイプ：正義感が強く、道徳心も高い。ルールや規則を守らない人に対して強い怒りを抱きやすい
- ②博学多才タイプ：完璧主義で自分にも他人にも厳しい。優柔不断な人や真剣さに欠ける人に強い怒りを抱きやすい
- ③威風堂々タイプ：自尊心が高い。思うように物事が進まなかったり、自分に対する評価が低いと感じたりすると怒りを感じやすい
- ④天真爛漫タイプ：自分の考えや感情を素直に表現でき、行動力もある。意思表示が苦手な人にイライラしやすい
- ⑤外柔内剛タイプ：温和な雰囲気を持ちつつも、軸がぶれない意志の強さがあるタイプ。意見や価値観が合わない場合にストレスを溜めやすい
- ⑥用心堅固タイプ：慎重で周囲への警戒心が強いタイプ。パーソナルスペースに入りこまれると、ストレスを感じやすい

自分がどのタイプに当てはまるかによって、対処法が異なるようです。

でも、簡単にはどのタイプかわからない人や、複数のタイプが当てはまるように感じる人がいるかも知れません。次からは、どんなタイプにも当てはまる対処法をいくつかお話ししましょう。

怒りのコントロール① とりあえず待つ

怒りが生まれてから、6秒経つと理性が働き始めると言われています。つまり、最初の6秒間を何らかの方法で乗り切れば、コントロール可能な状態になります。有効なのは**深呼吸をする**、**ゆっくり10数える**などです。いったんその場から離れてしまうというのも一つの方法です。



怒りのコントロールその② 「～すべき」を手放す

自身の価値観にそぐわない行動を見ると、人は怒りを感じやすくなります。しかし、自分が感じる「～すべき」と他人が感じる「～すべき」の間には、しばしばギャップがあります。自分と違う考え方もあることを理解し、**許容範囲を広げる**ことで、怒りを感じる回数を減らすことができます。

怒りのコントロールその③ 怒りの感情に点数をつける

怒りを感じたときに、点数をつけることで、怒りの感情に対して冷静に向き合えるようになります。**平常心の状態を0点、最も怒りを感じた場合を10点として数値化**してみましょう。数値化することで、自分がどの程度怒っているのか理解することもできます。理解できればコントロールも可能になります。

しかし、どうしても一言言ってやりたいと思ったときは、

全体否定ではなく、部分否定に言い換える

怒りを感じているときは、つい強い口調を使いがちです。何か直して欲しい点がある時には、そのことをなるべく狭い範囲に正確に限定して、そのことだけを言うのがポイントです。その際、できるだけ表情は柔らかく。口角だけでも上げると印象がよくなります。

「怒り」と上手につき合い、なるべくストレスのない生活を送れるようにしましょう。

カウンセリング室
の御案内



相談時間（生徒）

- ・平常時の生徒の相談時間は、基本的に昼休みや放課後です。保護者等の方は概ね9：00～16：00です。
- ・予約は要りません。ただし、予約をすると確実です。電話などであらかじめ御確認ください。※行事や日課によって変更があります。

☎055-921-0805（市立沼津高校）

『カウンセリング室へ』と電話口で言っていいただければ匿名でもつながります。