

2023年8月こころの健康情報⑧怒りの感情をコントロール

働き方改革の推進に伴う社会の価値観の変化により、 パワーハラスメント防止策、多様な価値観への適応策が必要です

アンガーマネジメントを身につけることで、怒りの感情を自分でコントロールできるようになります。ささいなことに怒りの感情をぶつけることがなくなり、良好な人間関係を築けるようになります。仕事に集中できる環境を自ら整えられるため、効率化や生産性を高めることも可能です。

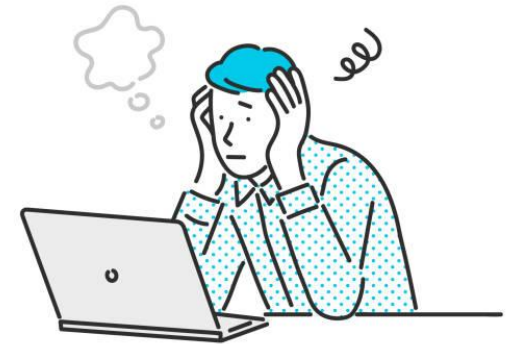


- **アンガーマネジメントを実践するメリットは、怒りに振り回されることなく、怒りを感じたとしても上手に対処することができるようになることです。**

参考資料：怒りが消える心のトレーニング 日本アンガーマネジメント協会代表理事 安藤俊介

2023年8月こころの健康情報⑧怒りの感情をコントロール

怒りの仕組み



第一次感情（怒りの裏に隠れるもの）

第一次感情とは、日々の生活で感じるネガティブな感情のことです。具体的には、不安や恐怖、悲しみ、さみしさ、疲れ、つらさ、孤独、焦りなどが挙げられます。第一次感情は一般的にはマイナスと思われる感情ですが、誰もが抱く感情です。コロナ禍以降、このマイナスな感情を溜め込んでいる人が増えています。

第二次感情（怒りとして現れるもの）

怒りは第二次感情とも呼ばれます。第一次感情が第二次感情として、怒りとして目に見える形で現れます。怒りは単体で存在している訳ではなく、その裏に第一次感情が隠れています。なお、第二次感情である怒りは第一次感情が大きくなければ、大きくなりようがありません。



問題となる怒りの分類

怒りは誰もが抱く感情で、怒りを感じることも自体には問題はありませんが、次の4つの特徴がある怒りの感情を抱く場合は注意が必要です。



- ❶ 「強度の高い怒り」で、一度起こると激昂したり、非常に強く怒ります。
- ❷ 「持続性のある怒り」で、過去に感じた怒りをずっと引きずったり、思い出し怒りをしてしまったたりします。
- ❸ 「頻度の高い怒り」で、一日中イライラ・カリカリし、不機嫌を周囲に撒き散らします。
- ❹ 「攻撃性のある怒り」で、周囲の人や物に当たったり、自分を責めたりします。

2023年8月こころの健康情報⑧怒りの感情をコントロール

感情コントロールできる人とできない人の心理状態

感情をコントロールできる人とできない人の心理状態を解説します。



◆感情コントロールできる人の心はいつも穏やか

感情をコントロールできる人の心はいつも穏やかです。

感情をコントロールできれば、イライラする感情が現れても、自分の心をすぐに落ち着かせられます。自分の感情を冷静に見極めることができるので、同じような感情を持った他人の気持ちを深く理解でき、良好な人間関係が築けます。

◆感情コントロールできない人の心はいつも重い

感情をコントロールできない人の心はいつも重いです。イライラした感情が押さえられず、他人に自分の感情をぶつけてしまうことが多いです。

嫌な思いをさせてしまったという自己嫌悪や後悔の感情に苦しむこともあります。

他人に対する感情の爆発が繰り返されると、周りから敬遠されてしまう可能性があるため注意が必要です。

参考資料：怒りが消える心のトレーニング 日本アンガーマネジメント協会代表理事 安藤俊介

2023年8月こころの健康情報⑧怒りの感情をコントロール

感情コントロールが難しいのはなぜ？

扱いにくい感情のひとつである怒りについて解説します。

①自分を理解できていない

自分自身を理解できていないと、感情のコントロールは難しいです。
怒りの感情をコントロールするためには、自分の感情の起伏をきちんと理解する必要があります。
一般的には、自分の思いと異なることが起きた時、怒りの感情が現れると言われていて、
自身がどういったときに怒ってしまうことが多いかなどを書き留めておくと、
自分自身を理解できるきっかけとなります。

②完璧主義である

完璧主義である人は、怒りの感情が現れやすいです。
完璧主義の人は、自分が考える理想通りに物事が進まない、
イライラしてしまうことが多いです。
物事全てが理想通りには進まないことをあらためて理解し、
自分にできること・できないことを客観的に判断することが重要です。



参考資料：怒りが消える心のトレーニング 日本アンガーマネジメント協会代表理事 安藤俊介

2023年8月こころの健康情報⑧怒りの感情をコントロール

③ネガティブなことを引きずってしまう

過去に起こったネガティブなことをいつまでも引きずってしまうと、感情のコントロールができません。失敗に対する後悔や他人への恨みが自分の中にある限り、怒りの感情が治まることはありません。失敗を自分の教訓にするなど、ポジティブな考え方に切りかえる努力が必要です。

④ストレスを溜めこみやすい

ストレスをため込みやすい人は、感情のコントロールが難しいです。イライラ・怒りなどをコントロールできず、感情の発散ができないため、ストレスとして溜め込んでしまいます。たまったストレスをコントロールできないと、その感情を他人にぶつけてしまうこともあります。



⑤よく眠れていない

よく眠れていない場合、感情のコントロールは難しくなります。感情のコントロールが上手な人でも、睡眠不足の時は、感情のコントロールができないことがあります。睡眠が十分に取れていないと、脳がうまく働かないためです。安心に満ちた感情を作るセロトニンが、睡眠不足により脳内で不足することが原因であることも判明しています。

参考資料：怒りが消える心のトレーニング 日本アンガーマネジメント協会代表理事 安藤俊介

2023年8月こころの健康情報⑧怒りの感情をコントロール

完璧な理解者はいないと考える

人の考え方、理解する能力などには個人差があり、自分が考えていることを、完璧に理解してくれる人は、ほとんどいないと考えると気持ちが楽になります。他人に対して自分と同じレベルを求めるべきではないと気づくことが大切です。



物事を引きずらないための自分のルールを作っておく

物事を引きずらないための自分のルールを作っておくと、感情がコントロールしやすくなります。どんな時に怒りやすいかなど、自分の怒りのメカニズムを把握し、自分の感情をパターン化しておくことで、物事を長い時間にわたって引きずらなくなります。

自分を癒せることをする

感情をコントロールするために、自分を癒せることをしましょう。

映画を見る、漫画・小説を読むなど好きなことをしたり、好きな食べ物を食べたりすることで、ストレスを発散できます。過去に起きた嫌なことや、イライラの感情も忘れることができます。



睡眠を十分に取る

感情をコントロールする方法を実践する前に、不規則な生活は控え、睡眠を十分に取るようにしましょう。睡眠が十分取れていると、気持ちも前向きになり、何かあってもポジティブに物事を考えられます。

2023年8月こころの健康情報⑧怒りの感情をコントロール

テクニックを使ってイライラをコントロールする

自分がどの怒りのタイプなのかを理解し、
怒りの感情が湧いたときに以下のテクニックを活用してコントロールしましょう。

6秒待つ

怒りが生まれてから6秒あれば理性が働くと考えられています。
6秒間待つことができれば、理性的になり怒りをコントロールできるようになります。
具体的には、怒りの感情を認識したら6秒数えることを習慣にしましょう。
6秒間をやり過ごす方法として、どのようなことに怒りを感じているのかを紙に書き出す、
頭の中で100から3ずつ引き算する、といったことも有効です。



参考資料：怒りが消える心のトレーニング 日本アンガーマネジメント協会代表理事 安藤俊介

2023年8月こころの健康情報⑧怒りの感情をコントロール

「～するべき」を手放す

人は、「～するべき」という自身の価値観にそぐわない言動をする相手に、怒りの感情を抱きやすくなります。「こうあるべき」「このようにするべきではない」などといった、自身の思い込みを緩めることで怒りを感じる回数を減らすことができます。

例えば「時間は守るべき」という「べき」を持っていたとして、具体的には、15分以内の遅刻なら許す、30分以上遅刻しても連絡をくれれば許すなど、「～するべき」の許容範囲を決め、相手に完璧さを求めないことが重要です。

怒りの感情に点数をつける

怒りを感じたときに10点満点で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。怒りの感情を数値化することで、本当のところ自分がどの程度怒っているのかを理解することができます。理解ができれば扱うことも容易になります。

具体的には、平常心の状態を0点、もっとも強い怒りを感じた場合を10点として、そのとき感じた怒りを数値で評価しましょう。



参考資料：怒りが消える心のトレーニング 日本アンガーマネジメント協会代表理事 安藤俊介