

非常時の不安、イライラにアンガーマネジメントで対処

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 参事 川崎昌子

新型コロナウイルスの世界的感染拡大で、多くの人の日常生活に影響が出ています。

ビジネス、仕事、活動への影響、学校の休校での子供や家族への影響、新卒合同説明会の中止などでの将来への影響、マスク、トイレットペーパー類の不足など生活への影響等々。

また、いつまでこの状態が続くのか、感染はさらに拡大するのか、自分や家族に感染しないかなどの不安もあります。

いつもと違う状態と不安からイライラすることも増えています。

そこで、**アンガーマネジメントによる「不安の対処法」と「怒りの対処法」**をまとめました。

まず**「不安の対処法」**です。

不安は、この先、どうなるかわからないことから生まれます。そこで、まず、自分が恐れることを、なるべく具体的に紙に書き出します。

たとえば、「いつまで新型コロナウイルスの感染拡大が続くのか」という不

安なら、さらに、そのために自分が恐れることを書きます。「仕事への影響」だとしたら、より具体的に書きます。たとえば、「仕事が休みで、賃金が減る」。その結果、どういうことを恐れるかも具体的に書き出します。

そして、それらの状況を、自分の力で変えられる（コントロールできる、解決できる）のか、変えられない（コントロールできない、解決できない）のかに分けます。

この分け方に「正しい・正しくない」はなく、あくまでも自分が変えられると思うか、思わないかで分けます。

変えられるのなら、具体的に解決策を考えます。

変えられないのなら、変えられないことを受け入れ、今、自分にできることを考えます。

先ほどの「仕事が休みで、賃金が減る」が、もし、自分の力で変えられないと思ったら、今、自分にできることを考えます。

たとえば、節約する、貯金の金額を確認してから何をするか考える、〇月〇

日までに解決しなければ、別の仕事を探すなどです。もちろん、そこまで影響がなければ、何もしなくてもよいでしょう。

漠然とした不安を具体的に視覚化し、解決策を考えることで、頭の中が整理され、心が穏やかになります。

次に、「**怒りの対処法**」です。

イライラしたときには、とにかく冷静になることが必要です。

イライラしたら、

- ・深呼吸する
- ・気持ちが落ちつく言葉を自分に言い聞かせる
- ・ストレッチする

冷静になってからものを言ったり行動する

余裕をもって行動する

また、デマに踊らせられないように、その情報の出所を確認しましょう。

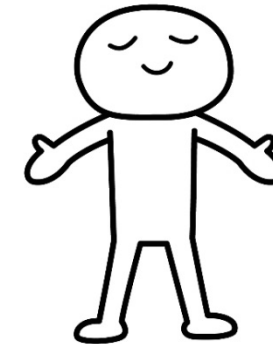
TwitterなどSNSの情報は、事実ではない誰かの独自の解釈、誰かの思い込みであたりもするので、おおもとの情報は何か、裏付け（エビデンス、証拠）があるかを確認したほうがよいでしょう。

そして、先ほどの「不安の対処法」と同じように、その状況（イライラする理由）が、自分の力で変えられるのか、変えられないのかに分け、前者なら具体的に解決策を考え、後者なら、今、自分にできることを考えましょう。

図にしました。不安なとき、イライラするときは、試してみてください。

不安の対処法 怒りの対処法 共通

1)自分が恐れることを具体的に書き出す



1)とにかく冷静になる

2)自分の力で変えられるのか変えられないのかに分ける

3)変えられる解決策を書き出す

3)変えられない今できることを書き出す

