

発行 長崎新聞社営業局 長崎新聞販売センター

今週のメニュー

企画・制作 「ととって」編集部
〒852-8601 長崎市茂里町3-1-7階
電話 095・846・5756
FAX 095・842・5505
e-mail tottote@nagasaki-np.co.jp

- 1-6 面 巻頭特集
- 8 面 科学館のわくわく講座、ブックスナビ
- 9 面 はたらく人たち、占い、親〇力、字力向上委員会
- 10 面 子育て おたんじょうびおめでとう
- 11 面 週間イベントカレンダー
- 12、13 面 地域版
- 14 面 街コレ、ショッピングスクエア
- 15 面 長崎の紅葉庭園へ
- 16 面 1テーマ×グルメ「カヌレ」
- 18 面 日々の美コスメ編
- 19 面 日々の美ファッション編
- 21 面 移住地は、ナガサキ
- 22 面 ムービークーポン、CD&DVD情報、クロスワードパズル
- 23 面 読者のページ
- 24 面 レシピ

毎週日曜日に長崎新聞読者の
皆さんにお届けします

そのイライラ、 上手にコントロール しましょう

人間は感情の生き物。「怒り」は誰にでも
当たり前に起こる心の動きです。大事な
は、怒りの感情と上手に付き合うこと。そ
うした気持ちをコントロールする「アンガ
ーマネジメント」の考え方や、気持ちを落ち着
けるアイテムなどを紹介します。



イライラする時間はもったいない!

怒りの感情と上手に付き合ってポジティブに生きよう

「子どもをつい怒ってしまう」「怒りっぽい上司がいて仕事がしづらい」「夫が家事を手伝ってくれない」など怒りの感情が沸くたびにイライラしていませんか? 怒りの感情は心身を疲れさせるもの。ネガティブをポジティブに変えて怒りの感情とうまく付き合う「アンガーマネジメント」や怒りの対処法について、日本アンガーマネジメント協会九州支部支部長の川崎昌子さんに教えてもらいます。

そもそもアンガーマネジメントとは?

1970年代にアメリカで生まれた、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。アンガー(怒り) マネジメント(後悔しないこと)の意味で、怒りを我慢したり怒らない人になることではありません。怒る必要のあることには上手に怒り、怒る必要のないことは怒りの仕組みに基づいて前向きな行動につなげるトレーニングです。

人は「感情の生き物」です。後悔しないように怒ってもいいんですよ



そもそもなぜ怒るのか?

怒りは自然な感情のひとつで「防衛感情」と考えられています。ルーツは動物が敵に襲われそうになった時に命を守るために働く機能で、人にも何らかの「危険」から身を守るため「怒り」という感情があります。例えば、相手が自分の思った通りに動かないと自分の指導力や立場が脅かされていると思えて、「心の危険」を感じ怒りの感情が生まれます。



不安、つらい、苦しいなど「心の危険」が怒りの感情のもとです

「こうあるべき」「こうすべき」が守られないとイラっとする

私たちは、自分が信じる「～べき」という常識や「こうあってほしい」という理想や期待を持っています。ところがそれが守られていないと、現実とのギャップに対して怒りが生まれるのです。そもそも「～べき」は1人ひとり違うものなのに、怒っている時は自分が正しく、相手が間違っていると思ってしまうのです。

怒る側と怒られる側では、怒られていることに対する捉え方が違います



● 教えてくれた人 川崎昌子さん

コワーキングスペース「ツナグバサンカク」を共同経営。コンサルティング業のほか、福岡、長崎、東京で、各種セミナーを定期的に行なう。著書に「アンガーマネジメント管理職の教科書」。日本アンガーマネジメント協会九州支部では、2年ほど前から長崎市内で「親子で学ぶアンガーマネジメント」などのイベントも行っています。

ツナグバサンカク

所 長崎市上町6-35-3階
☎ 095-800-1085
営 13時～21時
(最終受け付け19時)
休 日、月曜
備 館内禁煙



怒りのピークは長くて6秒

人は怒りスイッチが入ってから長くて6秒が怒りのピークといわれます。この間に行動を起こすと暴言暴力につながりやすく後悔しやすいため、6秒の間はものを言わず、行動を起こさず、何もしないで待つことが大切です。

6秒の間は、次のような行動をして冷静さを取り戻しましょう

- 怒っていることを手のひらに指で書いてみる
- 数を数える
- 深呼吸をする



上手に怒る

自分の感情をぶつけて怒っても、自分が後悔したり相手が不快な思いをしたりするだけ。上手に怒るコツは、相手に「○○してほしい」と具体的にリクエストし、自分の気持ち(期待)を言葉で伝えること。きちんと言葉にすることで相手も受け入れやすくなります。人を傷つけず、自分を責めず、物を壊さず、怒っていることを表現することが大切です。

日本人は以心伝心のコミュニケーションで「察してほしい」と思いがち。言葉にして伝え合うコミュニケーションを



「上手な怒り方とは？」

日常で起こりがちな「イライラ」の場面。川崎さんに具体的、建設的な解決方法について教えてもらいました。

家族へのイライラ

身内には甘えがあり、遠慮がないぶん声を荒らげたり言い過ぎたりしてしまいがちです。

VS 子ども

怒っても反応が薄い!



解決
ポイント

分かりやすい「声かけ」を。
ゲーム要素をプラスするとGOOD!

子どもは逆算が苦手。時間ごとに指示するのも良いと思います。スタンプ帳やシールなどをうまく利用してみてください。

声かけ例

- × 片付けなさい!
- 脱いだ服をハンガーに掛けて、本は本棚に戻そうね など
- × 早くお風呂に入りなさい!
- お風呂に一番に入った人の勝ち など
- × 食べないと大きくなれないよ
- 嫌いなもの1つ食べたらシール1枚貼ろうね など

VS 夫

何も手伝ってくれない!



解決
ポイント

命令口調はNG!
時間や内容は具体的に提示する

夫を「職場の他部署の人」だと思ってお願いしてみましょう。男性の中には縄張り意識を持つ人もいます。妻の領域に遠慮があるのかもしれませんが。

声かけ例

- × 何か手伝って
- 新聞をまとめるか、ごみを集めるか、お風呂洗い、どれかやってもらえない? など
- × 洗濯物くらい取り込んでおいてよ
- 4時になっても洗濯物が外に出ていたら、取り込んでおいてもらえたら助かる など
- × 忙しいから、散歩している時間ないの
- 私は今、○○で手が離せないから、犬の散歩はあなたに任せていい? など

仕事中のイライラ

時に理不尽だと感じる言葉を投げかけられ、カッとなることもあるのでは。

VS 怒りっぽい上司

「これくらい言われなくてもやって当然」と言われた!



解決
ポイント

反論はせず、やり過ぎず。
怒りを真正面から受け止めない

上司は「分かるだろう」を期待し、期待外れになって勝手に怒っている場合が多いもの。しかも怒った側は怒られた側ほど感情に悪影響を残しません。

声かけ例

- × 相手の感情につられて「お言葉ですが」と反論する。
- その人の「べき」や「防衛感情」はどこから来るのか観察する。相手が冷静になるまでしばらく静観を。



自分の怒り方の「癖」を知ることで怒りのコントロールが可能に

「自分が怒りスイッチをオンにしているのなら、オフにもできます」と川崎さん。アンガーマネジメントの目的は「後悔するような怒り方をしないこと」。怒る必要のないことには怒らない。自分がどんなことに怒りを感じやすいのか、その怒りをどう表すのか。それを知ることがアンガーマネジメントの第一歩です。

自分がどのタイプか知りたい人は、パソコンやスマートフォンからの回答でも診断が可能なので、試してみてもいい(結果は郵送になります)。詳しくは川崎昌子さんのサイト「怒りと上手に付き合おう～アンガーマネジメントのすすめ」で。

アンガーマネジメント診断料

総合診断(91問) 2160円
基礎診断(49問) 1080円
総合診断・子ども版(39問) 2160円

「日本アンガーマネジメント協会」が公表している「アンガーマネジメント診断」の診断項目によると、怒りのタイプは大きく6つに分けられます。

公明正大

- 曲がったことが許せない
- 正義の味方
- 人に介入しすぎることがある

外柔内剛

- 外見は穏やかそうで優しいのだが、何事にも左右されない強い意志を持つ
- 意外に頑固
- マイペース
- 邪推し勝手に思い込むところがある

博学多才

- 完璧主義
- 白黒つけたがる
- 自分にも人にも厳しい

用心堅固

- 石橋をたたいて渡る慎重派
- 用心深く冷静
- 人にレッテル貼りをし、人を信じられないところがある

威風堂々

- 自信にあふれるリーダータイプ
- 姉御肌
- 押しが強いが、人の評価を気にする側面も

天真爛漫

- 後先考えない
- 良くも悪くも空気を読まない
- アクティブ