

# ココロメンテ通信

監修  
株式会社生き方はたらき方  
ラボラトリー ukai yasumi  
代表取締役 鵜飼 柔美



## 怒りの感情と上手に付き合うには

すぐに感情的に怒ってしまう人は、さまざまな局面で損をしがちです。まず、イライラすることでストレスがたまり、健康を害する原因になります。そして、不機嫌な態度を取ったり、怒鳴ったり、暴言を吐いたりすることで、人間関係を悪化させます。職場にそういった人がいると、パワハラや社内コミュニケーション不全、社員のパフォーマンスの低下につながります。また、感情的に怒ってしまった後は激しい自己嫌悪に陥る人も多いことでしょう。近年「アンガーマネジメント」が注目されているのも、これらの怒りが引き起こすマイナス面が周知されてきたためと思われます。

しかし、怒りを押し殺して不満をため込むことも健全ではありません。すべての感情には役割があります。中でも「怒り」は、「相手が一定の境界線を踏み越えて、自分の大切なものを脅かすことへの危機感から生まれる防衛感情」といわれています。

つまり、怒りの感情そのものは決してネガティブなものではなく、自分を大切にするために欠かせない感情なのです。

また、「アンガーマネジメント」という言葉が広がるに従い、「怒らないようにすること」という意味に捉えられてしまっているケースがしばしば見受けられますが、これは誤解です。正しくは、「怒りの感情と上手に付き合い、適切に表現するための心理トレーニング」なのです。



## アンガーマネジメントを実践するポイント

### ポイント①

#### 怒りを処理する3ステップ

アンガーマネジメントを実践する上で基本となるステップは以下の3つです。

##### 1 衝動のコントロール

怒りの衝動に任せた言動をすると、事態を余計に悪化させてしまうことが大半です。怒りを感じることが起きたら、まずは深呼吸をし、可能なら場所を変えたり、別のことをするなどして、時間を置くようにしましょう。

##### 2 思考のコントロール

次に「相手にも何か事情がないか?」「本当に自分が大切にしているものが脅かされているか?」を考えて、許容できる事態かどうかを判断しましょう。

##### 3 行動のコントロール

許容できないと判断したら、「怒ることは問題の解決に有効なのか」「怒ることで相手の意識が変化するのか」など、冷静に状況を分析しましょう。怒るという行動によって状況が変化・改善しないことを理解できれば、別の「変えられるもの」に目を向けられるようになります。

### ポイント②

#### 怒りの原因やトリガーを知る

自分が何に対してどう怒りがちなのかを考えてみましょう。怒りの原因やトリガー（怒りを誘発する要因など）を知れば、それらから距離を置くことができます。しかし、完全に接触を避けるのではなく、一時的な距離を置いて冷静になることで、関係の再評価や再構築の機会を持つことも重要です。

### ポイント③

#### 「相手は他人」と心得る

怒りは身近な対象に対して強くなる性質があります。特に家族や友人、同僚など近い人には、つい「言わなくても察してくれるだろう」「言うことを聞いてくれるはず」と期待しがちです。しかし、どんなに親しく身近な人でもしよせんは他人。言わないと分かってもらえないし、すべて自分の思い通りにはならない、対等な存在であると心得ましょう。

