

最近、怒りっぽくなったと感じることはありませんか？後から振り返ってみるとそんなに怒る程のことでもなかったと後悔してしまうこと、昔はこんなに怒りっぽくなかったのにどうしてだろうと、悩んでいる人も多いのではないかと思います。ストレスが多い現代社会では、怒りを感じる場面が多々ありますが、一度感情のままに怒鳴ってしまうと信頼関係を壊し修復が難しくなるきっかけになることもあります。今回は、『怒りのコントロール法』に関するお話です。



★ なぜ人は怒るのか？

怒りは専門用語で『防衛感情』と言われており、身の危険を感じたときに、自分を守るために自然に現れる生存本能です。目の前の敵と戦うか、逃げるかという選択を迫られ、脳からアドレナリンを分泌する際に発生するもので、生きていくために欠かせない感情なのです。

又、怒りは「二次感情」とも言われています。カッとする根底には、苦しい、寂しい、不安、悔しい等のストレスや、ネガティブな一次感情が潜んでおり、それが溜まって噴火するものが怒りです。更に、「こうあるべき」という自分の価値観の現れでもあり、怒りの根底には「自分の価値観を判ってほしい」という感情が隠れていると言われています。怒りの感情は、誰にでも自然に起きるものであり、生き物に原始的に備えており、その感情は無くすることができないので、うまくコントロールしていくことが大切だと言えます。

★ 怒りのコントロール法！

怒りをコントロールする心理トレーニングとして、『アンガーマネジメント』という言葉があります。怒りと上手に付き合う方法で、怒らないことを目指すのではなく良好なコミュニケーションを保つ方法として注目を集めています。その実践方法についてご紹介します。

＜アンガーマネジメントの実践＞

① イラッしたら ⇒ 6秒待とう！

怒りの感情のピークは、6秒と言われています。カッとなったら「いーち、にー、さーん…」と、6秒を数えると怒りにまかせた衝動的な行動を抑制でき、周囲を傷つけるような行動が減少する可能性があります。



② 「～べき」と言う、こだわりを捨てる努力をする！

人には、それぞれ考え方や価値観がありますが、「～べき」と言うのは自分の考え方で、周囲は同じような考えや、価値観をもっているとは限りません。自分と異なった考えや、価値観を持つ人とは、摩擦が生じやすいものです。対策としては、一度「～べき」と言うこだわりをノートに書き出し、不要なこだわりを見つけて捨てることを実践して、自分の性格を把握しておきましょう！

③ その場から離れる・切り替える・受け流す！

カッとなってイライラする自分に気が付いたら、その場から離れて落ち着くまで別の空間で過ごしてみるのも有効です。また、「小さいこと」・「まあいいか」・「時間がもったいない」等“柳に風”のイメージで、軽く受け流すように努力をしましょう！

青色発光ダイオードの発明で、ノーベル賞を受賞した中村修二さんが、『自分のモチベーションは怒りだった！』と話されたことは有名です。「怒り」のエネルギーは、頑張りや努力の原動力に重要なものです。怒りを、うまくコントロールし“力”に変えられるよう意識して精進しましょう！