

アンガーマネジメントとは？



アンガーマネジメントという言葉をごどこかで聞いたことがありますか？アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まったとされる怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングのことです。この心理トレーニングは体系化されており、老若男女を問わず誰でも気軽に取り組めるものとなっています。アンガーは怒り、マネジメントは「後悔しないよう、怒りと上手に付き合うこと」と定義づけられています。（日本アンガーマネジメント協会）

怒った時に言いすぎて後悔したり、あの時やっぱり言えばよかったと後悔したりすることはありますか？アンガーマネジメントは、怒らなくなる方法ではありません。怒ることと怒らなくていいことの間線引きをし、後悔しない怒り方ができるようになることがアンガーマネジメントです。

怒りとは？



喜怒哀楽というように、私たちは様々な感情を感じながら生活を送っています。その中で「怒り」の感情は、厄介で忌み嫌う感情というイメージを持っている人が多いのではないのでしょうか。しかし、怒りの感情は、様々なメッセージを伝えてくれる感情です。自分や他者の怒りやその背景にある感情を大切に扱うことで、たくさんの心のメッセージを得ることができます。怒りには、次のような特徴があります。

①「怒りは自然な感情」

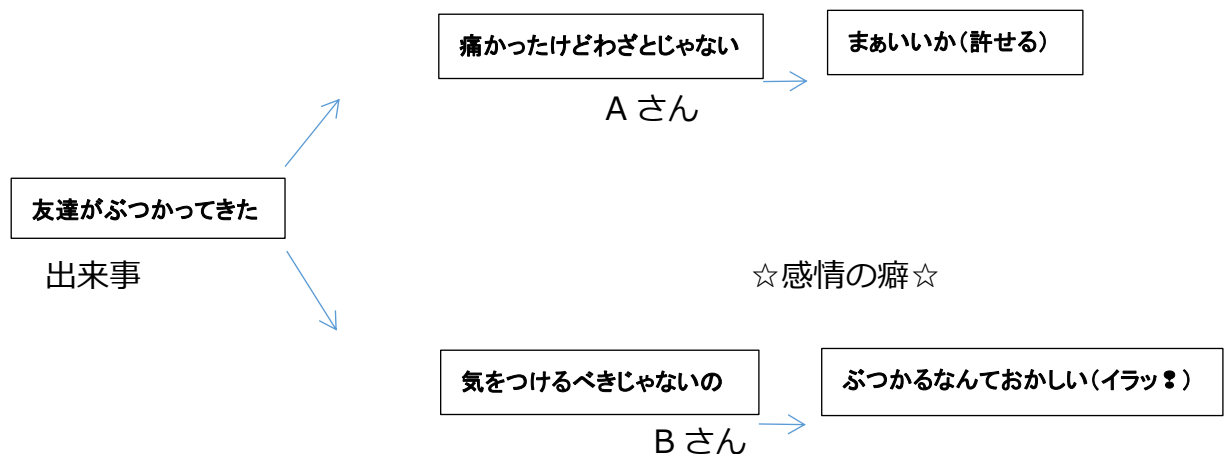
私たちに怒りの感情があるのは、自然なことです。また、動物にも怒りの感情がありま

す。例えば目の前に敵がいる時、動物には怒りの感情が生まれ、脳内にアドレナリンを出して身体を臨戦態勢にしています。そうすることで、自分の命を守るのです。同様に人間も、怒りの感情がないと、わが身を守れなくなってしまいます。

②「怒りには考え方の癖がある」

なくて七癖あって四十八癖といいますが、人にはペン回し、爪を噛む・・・などの何かしらの癖があり、感情の中にも選びやすいものとそうでないものがあります。怒りの感情が起こらないかどうかは、その人が出来事をどう捉えるかによります。このどう捉えるかは、イライラにつながる考え方の癖で誰もが持っているものです。また、このような感情の癖は、ペン回しといった目に見えやすい癖でないため、本人も周りの人も気づきにくいものなのです。

例)



③「怒りには個人差がある」

怒りの強さや、表現の仕方は人それぞれです。人によって怒りの感じ方や表現の仕方が違うのは、当然のことです。

例) 怒りの感情を物にぶつける人、怒りの感情を我慢して何も言わない人、怒りの感情を怒鳴って表現する人、怒りの感情を我慢しても表情に出る人・・・など、人それぞれです



④「怒りは世代間で連鎖する」

怒りの感情をどのように表現するかは、子どもの頃の経験や環境で大きく異なります。例えば、小さい頃からイライラすると怒鳴る親の姿を見ていたら、子どもは「イライラしたら怒鳴ればいいんだ。そうすればスッキリするんだ」と考え、「イライラ(感情) = 怒鳴る(行動)」という表現の仕方を学びます。一方で、反対の表現の仕方を学ぶ場合もあります。イライラしているのに、いつも我慢して怒りの感情を抑えている親の姿を見ていたら、子どもは怒りの感情が起こった時は、何も言わずに我慢し、外に出さずに自分の中にとどめておくことがよいと学習します。もちろん子どもは、親との関係だけで、怒りの表現の仕方を学ぶわけではありません。生活や行動の範囲が広がれば、様々な人との関係から怒りの表現の仕方を学びます。しかし、子どもは大人の言動や立ち居振る舞いを学習するものです。そのため、怒りの表現の仕方は、大人から子どもへと連鎖していきます。この連鎖を食い止めるために、大人が自分の怒りの表現の仕方を振り返ることも必要です。

⑤「怒りは第2次感情である」

怒りは瞬間湯沸かし器のように、急に湧いてくる感情ではありません。怒りを感じる前には、常に他の感情が心の中にあります。自分の心の中にコップがあると想像してみてください。私たちは毎日、そのコップの中に「つらい」「苦しい」「悲しい」「不安」といったネガティブな感情(第1次感情)を注いでいます。このコップにネガティブな第1次感情がいっぱい入っていると、コップがあふれて「怒り」という感情が生まれます。逆に、コップの中に第1次感情が入っていなければ、そうそう怒りは生まれません。このように、怒りの感情の背景には、本当の気持ち(第1次感情)が隠されています。この第1次感情に注目することで、怒りの感情から心のメッセージを理解していくことが大切です。

怒り



アンガーマネジメントを实践してみよう!

感情は行動に影響を与えます。行動は自分の感情に大きく影響されるので、イラっときたら、まず体を落ち着かせることが大切です。怒りなどの感情をコントロールし、理性的な判断や論理的な思考などの高次の認知機能をつかさどっているのは、脳の前頭葉という部分です。人は、怒りの感情が起こってから3~5秒経つと前頭葉が発動するため、イラっとしてから5秒程度は、冷静な判断や行動ができません。したがって、イラっとして興奮している時に、まずは心身を落ち着かせることが必要です。アンガーマネジメントには、いくつかの方法がありますが、今回は心身を落ち着かせるスキルを紹介します。

① 10秒呼吸法

「1・2・3・4」と数えながら息を吸う ⇒

「5」で少し息を止める ⇒

「6・7・8・9・10」と数えながらゆっくり息を吐く



*自分のペースで、3~4回繰り返しましょう。ネガティブな感情を一緒に吐き出すように、吐く息に集中しよう。

*イラっときてから、6秒で怒りの感情は軽くなっていくと言われています。(数を数えるだけでもOK)

②クールダウン



冷たい水で顔を洗ったり、冷たい水を飲んだりして気持ちを落ち着けましょう。

*イライラしている時は、血流が速くなり体もほてってきます。冷たい水で顔を洗うと体温が下がり、クールダウンになります。

*怒りの感情が起きているときは、脳の水分が減っていると言われています。水を飲むことで脳のクールダウンになります。

③体の力ゆるめ法と消去動作

体の力ゆるめ法とは、体の緊張をほぐして怒りの感情をやわらかくする方法です。怒りの感情から体が緊張している時は、リラックスした状態を意識的に作ることは難しいため、あえて体の一部に力を入れて力を抜くことで、体をリラックスした状態にします。リラックスした状態になった後、そのまま立ち上がると足元がふらついたり、頭がぼーっとしたりすることがあります。消去動作をすることで、リラックス状態から体を現実に戻すことができます。

☆肩のリラックス	☆手のリラックス
1. 両方の肩を、耳に近づけるようにまっすぐ上げます	1. 両手で、力を込めてグーを作ります
2. 肩を上げたら腕に力を入れ、そのまま1～5まで数えます	2. そのまま1～5まで数えます
3. その後、力を抜いて肩を下ろします	3. その後、手をパッと広げ力を抜きます

リラックスは、3回ほど繰り返しましょう

☆消去動作

↓

1. 両腕を肩の高さまで上げて、まっすぐに伸ばしたまま手を握り、グーにします
--

2. 手をグー、パー、グー、パーと動かします

パーのまま、2回ほどひじを曲げたり伸ばしたりします

④タイムアウト

怒っていると頭の中が混乱し、イライラして相手に傷つけるようなことを言ってしまいそうになったり、何も言わなくてもだんだん不機嫌な顔になってきます。タイムアウトとは、そのような時に、シンプルにその場をいったん離れてクールダウンする方法です。



☆タイムアウトのルール

↓

1. タイムアウトをとる理由を伝える ⇒	「イライラして怒鳴ってしまいそうなの・・・」
----------------------	------------------------

2. 戻る時間を伝える ⇒	「30分ぐらい、駅前のカフェに行ってくる」
---------------	-----------------------

3. 場所を離れたら、気分転換をする⇒	コーヒーを飲んで一服する
---------------------	--------------

⑤コーピングマントラ

コーピングマントラとは、怒りを感じた時に自分に言い聞かせる言葉を用意しておいて、おまじないのように唱えて気持ちを落ち着かせることです。ストレスのもととなる感情に働きかけ、ストレスをゆるめてくれます。

例) 「気にしない」 「まあ、いいか」 「想定内」 「大丈夫」 など

* 大好きなペットや、芸能人などの名前を唱えても OK

⑥グラウンディング

イライラすることやつらいことなどをずっと考えていると、その感情にとらわれてしまい、別のことに目を向けることができなくなってしまいます。グラウンディングとは、怒りなどネガティブな感情に頭の中が支配されている場合に、別の方向へ気持ちを向け、一時的に怒りの感情をそらすことです。

☆グラウンディングの方法

1. 自分の身の回りにある物に、丁寧に集中して観察する（友達の服の色や、模様など）
2. 観察しているものに関して、自分に心の中で問いかけをする（友達は、自分で服を選んで買ったのかな？・・・）

自分に問いかけをしている時は、その問いに集中するので、イライラした場面を考えなくなります。物にこだわる必要はないので、鳥の声や風の音などの音に集中することもよい方法です。

今回、紹介したアンガーマネジメントのスキルは簡単に実践できますので、ぜひ毎日の生活の中に取り入れてみてください。怒りをコントロールする習慣を身につけることができれば、自分の心がハッピーになり、周りの人とも上手にコミュニケーションが取れるようになります。



<参考・引用文献>

佐藤恵子：先生と子どもの「怒り」をコントロールする技術 ナツメ社 2018

安藤俊介：はじめての「アンガーマネジメント」実践ブック (株)ディスカヴァー・トゥエンティワン 2016