

「怒り」は世界を変える力になる!?～アンガーマネジメント～

最近、怒りっぽくなったと感じることはありませんか？あとから振り返ってみると、そんなに怒るほどのことでもなかったのに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。

そこで今回は『怒りのコントロール』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」といわれており、身の危険を感じたとき、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。

また、怒りは「二次感情」ともいわれています。カッとする根底には苦しい・寂しい・不安・悔しいなど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。さらに、「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「自分の価値観をわかってほしい」という感情が隠れているといわれています。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わっているもの。その感情はな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いえます。

◆怒りをコントロールする

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 イライラしたら、その場で行動せず間をとる

怒りの感情のピークは6秒といわれています。カッとなったら、「いーち、にー、さーん…」と6秒数えると、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」とい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」とい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」とい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みてください。

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」など、“柳に風”のイメージで軽く受け流すようになればよいですね。

◆最後に

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できるとよいですね。

以上