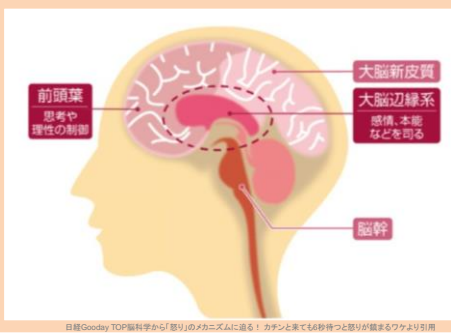




平和の祭典「北京オリンピック」が幕を下ろした途端、ロシアのウクライナ侵攻が始まりましたね。民主主義が築き上げた平和や社会の秩序も、独裁者が放つ強烈な一手に太刀打ちできない現状です。戦争を始めたロシアに対して多くの方が怒りのメッセージを放ち、多くの国が経済制裁を始めています。怒りと報復の連鎖から戦火が広がり世界大戦に陥るリスクに直面しているのです。我々の身近な社会においても、仕事に子育て、介護などに追われて忙しい中、多様性を認め合うことが求められる時代です。社会全体が忙しく余裕のない中で、自らのいらだち、怒りにどのように向かい合ったらよいのか。アンガーマネジメントは現代社会に必要なスキルとなっています。

そもそも、怒りとは何なのでしょう。現代社会において怒りを生み出す原因は様々ですが、多くの場合「自らの目的を妨げられたり」「こうすべきと思っていたことがその通りに行かなかったとき」に起こるといわれています。しかもっと根本的に自らの生命を脅かされたときに出てくる恐怖感や隣人や大切なものを失ったときの悲しみや喪失感などと同時に沸き起こってくる本能的なものでもあります。



「怒り」は脳内の「大脳辺縁系」という感情や本能を司る部分で発生し、その感情を抑えるのが、理性を司る「前頭葉」という構図。本能的に発生した怒りを、「知性」や「理性」でコントロールしながら人間は生活しているのです。



最近では、「怒りたいことがあっても、仕事で成果を出すためには我慢しよう」「顔を合わせたくない相手でも、人間関係でトラブルを起こさないためにも会うしかない」というように、感情をコントロールしなくてはならない状況は増えています。

身体的には怒りが瞬間的なノルアドレナリン分泌を誘発し血圧上昇に伴い顔が真っ赤になります。慢性的にはストレスホルモンが分泌され続け、不安、憂鬱、睡眠障害、記憶力や集中力の低下、体重増加などの原因となります。怒りは短時間でも身体的にはストレスとなりできるだけ避けたいところです。。。。。。しかし

怒りは生まれ持っている感情で避けがたく、人生を壊す唯一の感情です



怒ることは仕方ないけど、怒りに支配され、振り回されないようにコントロールすることが大切。そのための方法を知って実践することがアンガーマネジメントなのです。

①とっさの怒りを抑える

- 「6秒思考停止」でやり過ごす
- 6秒口角アップ

 笑えない状況でも、口角を上げると怒りがダウン！
- 6秒で怒りを抑えるツボを押す

 ツボを探すだけでも効果あり
イラスト/坂本浩子 (からだにいらいごと2017年2月号より)

②怒らない自分の習慣作り

- 自分の「～べき」を書き換える
 「～すべき」が多いと怒る回数が多くなります。「～すべき」を減らして「まあ許せる」を増やすべし

 アンガーマネジメント(怒り日記)をつけて自分の怒りが見えると、自分は「～すべき」と考えていることの内容がわかります。
- ストレスが貯まるのを減らし上手に発散
 →適度な運動・ストレッチ・趣味
 →笑顔でいることを心がける
 →やけ酒、愚痴は避ける
 →ハッピーログ(幸せ日記)から幸せを実感

③怒りを上手に伝える

- 怒るときのルールを明確に

 人によって怒るポイントを変えない
 - 問題点は落ち着いて伝える

 みんなの前で怒るのはダメ
 - 怒るときの主語は「あなた」ではなく「私」に
- 怒るときは「(あなた)何考えてるの!」と、主語を相手にしがち。するとその後は、非難の言葉になってしまいます。怒ったときに最初に口にすることを「私は」にするだけで効果があります。

「過去と他人は変えられない」けれど、「未来と自分を変えられる」というのがアンガーマネジメントの基本的な考え方。お互いにイライラしない明るい職場づくりを目指しましょう。