

# “怒り” とのつきあい方 — アンガーマネジメント —



普段生活していて「腹が立つ」「むかつく」「いらいらする」。そう感じたことは誰しもあると思います。感じた瞬間反射的に、「むかつく！」と言葉に出してしまったり、逆に本当は伝えたいことがあるのに「我慢しなきゃ…」とついつい飲みこんでしまう……そういった経験ありませんか？ 今回は自分の「怒り」と付き合う方法や、そもそも「怒り」って何？ というお話です。

## 『アンガーマネジメント』とは？

怒りの感情（＝アンガー）と上手につき合うための心理的トレーニングのこと。

アンガー＝怒り マネジメント＝後悔しないこと と定義されています。

## 怒りって何？

怒り・恐怖・悲しみ

嫌悪・驚き・喜び

### ①怒りは初期設定

怒りという感情は最初から脳に備わっている“初期設定”の六つの感情のうちの一つで、無くすことは不可能です。怒りそのものは悪い感情ではなく、怒りを抱くことで自分の価値観を見直すことができたり、自分を害するものから身を守ることが出来たりするのです。

一方で「怒り」はとても強い感情で、私たちはしばしば振り回されてしまいます。だから後悔したり、辛くなったりして、怒りを敵視してしまいがちなのです。

### ②怒りは二次感情

二次感情とは「ある感情（一次感情）が発生した後に発生する感情」のことです。悲しい、不安、苦しい、後悔、困惑、恐怖…こうした一次感情が積み重なり、怒りという感情は生まれます。怒りそのものが突然発生することはなく、そこには必ず何かあなたの「こうあってほしい」「こうあるべき」が裏切られたことから生まれた感情が潜んでいます。

怒りを感じたとき、『どういう感情が隠れているのか？』を考えることが大切です。自分の心は何を訴え、何を本当は伝えたいのかな、と立ち止まる。これもアンガーマネジメントの基本であり、大切な一歩です。

## 怒りの原因 —あなたにとっての怒りへの招待状は何だろう？—

生活の中にはあなたを怒らせる「怒りへの招待状」があります。何が起きた時自分は怒りを感じるのか？ どういうことが自分を怒らせているのか？ 招待状が届くのを断ることは難しいですが、自分にとっての「怒りの招待状」が何かをピックアップして、うっかり招待されないようにすることがとても大切です。

！！こんな怒りには注意 怒りがふくれあがらないよう気を付けよう！！

1. すごく強い：コントロールできない、止められない
2. 頻度が高い：しょっちゅう怒っている、いつも不機嫌
3. 攻撃性をもつ：自分・他人を傷つけたい、物を壊す
4. 長く続く：いつまでたっても怒りがおさまらない、根に持つ

通常、怒りの感情はすぐにピークを迎え徐々に落ち着きます

# 自分でできるトレーニングの紹介

## ●怒りを感じたら即できる対処 慣れるまで継続して取り組む

### ・深呼吸をする【呼吸法リラクゼーション】

怒りを感じた時にゆっくりと腹式呼吸をして気持ちを落ち着ける方法。副交感神経のはたらきが高まり気持ちがリラックスする効果がある。「4秒吸って、8秒吐く」というくらい吐くことをゆっくりするとよい。

### ・数を数える【カウントバック】

頭の中で「100、97、94…」と逆に数えていく方法。数を数えるのに集中し、衝動的になるのを防ぐ効果。

#### やり方

1. 怒りを感じた時、頭の中で大きな数を思い浮かべる。(例「100」)
2. 少し考えないと数えられないような数え方で数字を逆算する。(例.三つ飛びで 100、97、94…)
3. 数に集中しているうち感情が収まる

■いつも同じ数え方にとすると慣れてしまい効果が薄れるので、逆算する数の間隔を時々変える。

### ・その場から離れる【タイムアウト】

感情をコントロールできなくなってきたときに、その場をいったん立ち去る方法。怒りの感情をリセットでき、場の雰囲気や状況をわるくさせたくないときに使うと有効。「お手洗いに行ってきます」など宣言する。

→その場を離れている間に物にあたりたり大声を出したりはNG！深呼吸などで心を落ち着かせましょう。

### ・いまに意識を集中させる【グラウンディング】

長く続いている怒りに対して有効。過去の怒りにとらわれたり、良くない未来を想像しがちな時おすすめ

#### やり方

1. 怒りが湧いた過去の出来事、良くない未来を想像したとき、目の前にある何かを手にとる。  
机の上にある文房具やお菓子など、何でもかまいません。
2. それをじっくり観察する。色は？ 形は？ ブランドは？ 傷やしわがある？ など。
3. 「今、ここ」に戻ってくる。仕事だった、家事をしている途中だった、それをやろう、など。

## ●長い目で見た対処 『体質変化』する。焦らずじっくり取り組む

### ・怒りを記録する【アンガーログ】

怒りを感じた時、日時や場所、怒った事実を書き出し、怒りの強さに点数をつける方法。

怒りを客観的に見つめられ、自分が怒りを感じるパターンが見えてくる効果がある。

#### やり方

1. 怒りを感じたら、その日のうちに「日時、場所、出来事、どう思ったか」を書き出す。
  2. その怒りの強さに点数をつけるなら 10 点中何点かを書き出す。
- 次怒りを感じた時「あ、このパターンだ」と落ち着いて対処できるようになる。

### ・「〇〇べき」を洗い出す【べきログ】

自分の「～すべき」「こうあるべき」と思っていることを洗い出し、怒りの元になる価値観を浮き彫りにする方法。自分のこだわりが明確になり、自分がどういうときに怒るのが分かるようになる。

#### やり方

1. 自分自身がよく思う「〇〇すべき」「こうあるべき」を思い浮かべ書き出す。  
例) 集合の 10 分前には集まるべき、など具体的に数字や細かい表現を使って書きだそう。
2. 怒りの湧く出来事が起こった時にも、自分のどのような「〇〇べき」からきているか振り返る。  
例) 後輩が挨拶をしなかった！→「挨拶は後輩からするべき」という価値観
3. 自分のこだわりを知ることで、まわりの人にもこだわりがあることを受け容れられるようになる。

#### 参考・引用文献

戸田久実(2015)『アンガーマネジメント 怒らない伝え方』かんき出版。

ロナルド T.ポッターエフロン、パトリシア S.ポッターエフロン(2016)『アンガーマネジメント 11 の方法』堀越勝、櫻村正美訳 金剛出版。

ロナルド T.ポッターエフロン、パトリシア S.ポッターエフロン(2017)『30 分でできる怒りのセルフコントロール』藤野京子訳 金剛出版。