

アンガーマネジメント①

有田市PTA連合会の研修で「アンガーマネジメント」についてのお話を伺う機会がありました。

「アンガーマネジメント」とは聞き慣れない言葉だと思いますが、ざっくり言うとイライラや怒りの感情をコントロールすることです。私たちは「叱る」と「怒る」を使い分けて使用しますが、ここではすべて「怒る」という表現を使います。私自身、自分の子どもにもものすごい勢いで怒ってしまい、あどけない寝顔をみながら「なんであんなに怒ってしまったんやろ…」と反省というより落ち込むことがよくありました。思春期を迎えたお子様との接し方に悩まれている保護者の方もいらっしゃるかもしれません。生徒の皆さんも、「なんか腹立つ！」みたいなことがあるかもしれません。これを読んで少しでも気持ちが楽になってくれればいいと思います。

ここからは、上記の講演をもとに、文成中学校の松本校長先生がまとめてくださったものを引用させていただきながら書いていきます。

まずは、どうして腹が立つのか、イライラするのかそのメカニズム、そしてその怒りをコントロールするアンガーマネジメントの意味をお伝えします。

《怒りのメカニズム》

人は自分がこれまで大事にしてきた価値観や理想を裏切られたときに、怒ります。不安や不満などのマイナスの感情や思いがガスのように溜まっていると、自分の中にあつた「〇〇すべき」という理想や価値観が裏切られたときに、着火スイッチが入ります。そしてマイナスの感情が溜まっているほど、怒りの炎が大きく燃え上がってしまうのです。

例えば、あなたが「待ち合わせは5分前集合が絶対」と考えているとします。しかし、約束相手が集合時間を5分過ぎたくらいに到着したらどうでしょう。自分の考えと現実ギャップが生まれ、「遅刻だ！」と憤るかもしれません。また映画など上映時間が決まった予定があれば、余計に待ち合わせ時間への不安に駆られているため、怒りがさらに大きくなるでしょう。

このように、「〇〇すべき」という強いこだわりと、マイナスの感情・状態の2つがそろって怒りは発生します。反対に言えば、どちらかを減らすだけでも、怒りを小さくすることができるのです。



【裏面につづきます】

《アンガーマネジメントの意味》

物を壊したり、相手を怒鳴ったり、はたまた自分を責めたり、攻撃性が強まる激しい怒りの感情。この怒りの破壊的な面だけを見ると、『怒り=良くない感情』と捉えて、抑え込まなければいけないと考えてしまいがちです。しかし、怒りにはもうひとつ、建設的な面があります。例えば、スポーツで負けたときに悔しさや自分に対する怒りをバネにして練習に励むように、怒りは人を動かすモチベーションとしても有効活用できるのです。

そのため、アンガーマネジメントでは「怒らない」状態を目指しません。怒るべき場面では上手に怒り、怒る必要のない場面では怒らなくて済むようにトレーニングをします。怒りを区別し、自分が主体的に感情を選択できるように、一種のスキルとしてアンガーマネジメントを身に付けるのです。

アンガーマネジメントが注目されるようになった背景に、価値観の多様化があります。

日本がさまざまな価値観やライフスタイルを認め合う社会へと変わっていきこうとする一方で、世のなかにはまだまだ、自分が信じてきた価値観以外のものを受け入れられない人が多くいます。そのような人たちが、自分と異なる価値観を持つ人と接する機会が増えたため、怒りを溜めこみやすくなってしまったのです。

人はこれまで信じてきた価値観を裏切られたときに怒りを感じやすいものです。そのため、かつての常識が見直され、価値観が変わろうとしている現代社会で生活していくために、怒りをコントロールするスキル、アンガーマネジメントが求められるようになったのです。



次回は、《怒りのタイプを自己チェック》です。