

アンガーマネジメント④

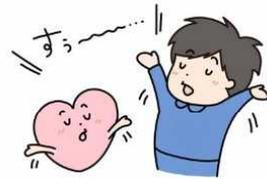
《1. 『衝動』のコントロール》

とっさの怒りやイライラをクールダウン 怒りを静める「6秒ルール」

怒りの対処術に共通するのは、「怒りに反射しないこと」です。そのため、自分の怒りを感じたら、まず6秒待って怒りを静めましょう。怒りは完全にはなくなりませんが、幾分か理性的になることができます。

A.呼吸法

- ① 鼻から4秒で息を吸う
- ② 口からゆっくり6秒で息を吐き出す
- ③ 吐ききったら①②を1分に4～5回繰り返す



B.カウンティング法

ゆっくり10を数える 心の中でも、口に出してもOK
カウントアップ・カウントダウンどちらでもOK



C.イメージ法

自分の気持ちが和らぐようなイメージを作っておき、怒りを感じたらそのイメージを呼び起こす

D.リマインダー法

「だいじょうぶ」「気にしない」など、自分の気持ちが和らぐフレーズを持っておき、怒りを感じたらそのフレーズを自分に言い聞かせる

怒りをレベル分けする

自分の怒りをレベル分けして、自分自身を知ります。

例えば… 0 … 穏やかな状態 楽しい

1 … 少しイラッ

2 … カチンとくる! なんか不愉快!

3 … 頭にくる! 腹が立つ!

4 … かなり強い怒り! 爆発寸前!

5 … 絶対に許せない最大級の激しい怒り! 爆発!



6秒カウントしている間、怒りを点数化するのもおすすめです。採点中、怒りを客観視できるので、怒りが沈静化するのを助けてくれます。また、過去の怒りと比較して、現在の怒りを相対評価すると、今怒るべきか怒らないべきか、感情を選択できるようになります。 《裏へ続く》

《2.『思考』のコントロール》

「心の許容量」(まあ許せる)の範囲を広げよう

自分の中に「〇〇すべき」といった理想や価値観へのこだわりが多く、強いほど、怒りが生まれやすくなります。「こうあるべき」「こうするべき」はあくまで個人の理想やこだわりであって、すべての人に通用するものではありません。

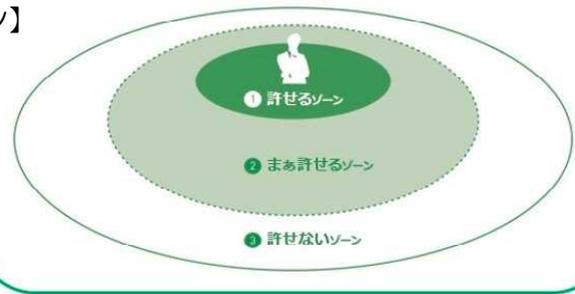
そのため、自分の中にどのようなこだわりがあるかを洗いだし、ひとつひとつに

- 「許容できる」 = 【許せるゾーン】
- 「〇〇なら許容できる」 = 【まあ許せるゾーン】
- 「許容できない」 = 【許せないゾーン】

の3段階で許容範囲を分けてみましょう。

真ん中の条件付きで許容できる範囲【まあ許せるゾーン】を少しずつ広げていくと、ストレスを軽減できます。また、どうしても譲れないこだわりは、理解してもらうために、言葉できちんと相手に伝えることが大切です。

思考のコントロール (三重丸)



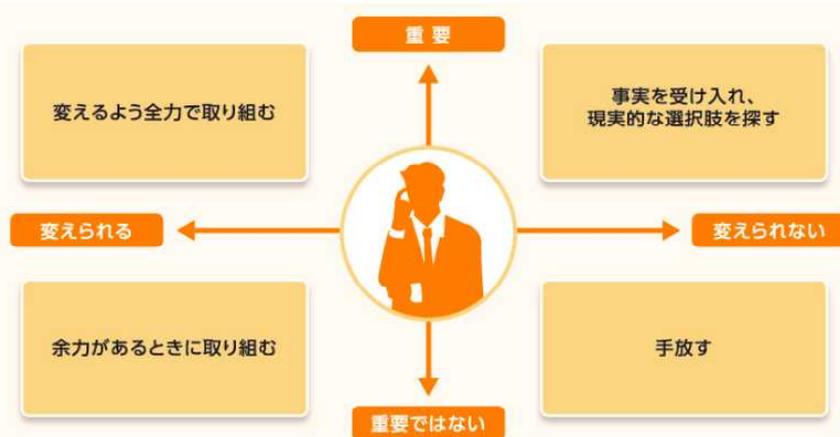
©一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

《3.『行動』のコントロール》

一方で、どうしても「許せない」という言動については、相手に何らかの働き掛けをする必要があります。その対処の仕方を制御するのが、3つ目のステップである「行動」のコントロールです。

「行動」のコントロールでは、下の図のように「重要」か「重要ではない」か、「変えられる」か「変えられない」か、の2つの軸で対処の仕方を考えます。

2つの軸で怒りを整理しよう



どんなに「怒り」を感じても、相手の性格や天候のように、自分の力で「変えられない」ものはどうしようもありませんし、ましてや「重要ではない」物事であれば、「怒り」を感じることも自体が無意味だといえます。以上のように整理して納得をすれば、時間経過とともに「怒り」は薄らいでいくはずですよ。

逆に、それが「変えられる」ことで、自分にとって「重要」であるのなら、全力をあげて変え、自分の周りにある怒りの誘因を減らしてみましょう。