

〈誌上セミナー〉

メンタルヘルスに活かすアンガーマネジメント

人材活性コンサルタント 吉田真知子

〈みんな持っているアンガーストレス〉

時間がないと焦るイライラ。車の停滞にカリカリ。新しい課題が思い通りに進まない苛立ち。子どもをすぐに叱りつけてしまう自分への憤り。責任を取らず成果だけを取っていく上司への怒り、などなど。私たちは大なり小なり様々な怒り【アンガー】に直面して生きているといっても過言ではないでしょう。ストレスは元々“刺激”という意味ですが、怒りは私たちにとってなかなか手ごわい刺激であり、ストレス原因のひとつです。自分の中から湧きおこる怒りも、他者からぶつけられる怒りも、共に多々ある日々のストレスです。あなたはアンガーストレスをどのくらい感じていらっしゃるでしょうか。

〈怒りをマネジメントするという考え方〉

これまでの私たちには、怒りについておもてだて語らない傾向があったように思います。怒りを恥ずかしいとする文化、そして怒りに蓋をする傾向もありました。しかし「アンガーマネジメント」という手法のいいところは、まず怒りに光を当ててその存在を大事にしたところだと思います。正直にあふれてくる怒りの中に、自分らしさが存在していることはありませんか。「怒りゆえに我あり」といった自分ならではのポリシーもそこには介在しているはず。自分の中にある怒り、沸き起こる怒りをまず認めること。ここから怒り対策が始まるわけです。人生にとって怒りは大きなひとつの素材でありテーマですね。

〈アンガーマネジメントしてみましょう〉

怒りは喜怒哀楽という感情のひとつであるということを確認した上で大切なことは、怒りはコントロールできないものと諦めないことです。諦めるということはすなわち自分は自分の意にならないと、自分を見放していることと同じではないでしょうか。それはちょっと残念でもったいないこと。もっと自分を信用して自分のアンガーと付き合っていきたいと思います。そのためには怒りの鎮め方や怒りの表現方法は学んでよいということです。たとえば、思わず怒りを覚えてしまったときは心の中で6秒を待ちましょ。これをアンガーマネジメントでは【6秒ルール】と言います。人間の怒りのピークはおよそ6秒。この6秒さえ持ちこたえられたら、思わず暴言を吐いて後悔をする等の言動を防ぐことができます。たとえばお子さんを思わず叱りたくなったとき、心の中で6秒を数えてから叱ると決めてみてください。それだけで冷静に対応できる自分になります。また怒りでストレスが溜るときには、日記のようにして怒りを書きだしてみましょ。これを【アンガールグ】と言います。まずは自分の正直な気持ちを書きます。次に自分のとった言動を記述。その次に自分がホッとして相手に望んでいること、してほしかったことを書きます。最後に自分の怒りの温度を書きだしてみましょ。怒りの温度は【スケールテクニック】と言いますが、たとえば10段階で最高の怒りが10だとするならば、今のこの怒りは何段階かを書きつけます。このアンガールグをつけている内に、怒りはかなり落ち着いた捉え方ができ気分も楽になります。また日記をつけ続けているとしだいに変化も訪れます。ひとつは自分の怒りの傾向がわかってくること。もうひとつは同じ相手や同じ原因の怒りであっても、段々と怒りの温度が低下してくることで。怒りに対して自分の器が大きくなっていくのです。怒りの中でコントロールしたいものを自分でコントロールしていく。アンガーマネジメントをご自分の心の健康にぜひお役立てください。

プロフィール

ソーシャルスキル・プログラム代表。人材活性コンサルタントとして、「各所における人材の活性」を目標に掲げ、ビジネス・教育・文化・地域の多分野において、年間約180回の講演・研修・チームコーチングで人材開発と組織開発を展開。個人個人の持つ個性と可能性を活かした参加型プログラムを得意としている。著書に『人を育てる 人が育つ“YES職場”の創り方～私たちの組織を活性し☆私たちの組織を育て続ける☆小さなメソッド～』（ギャラクシーブックス刊 Amazonオンデマンド出版）。クレオ大阪情報・図書コーナーで貸出しています。

