

クリニックレポート

今月の話題：「怒り」

皆様は、「イライラする」「腹が立つ」「すぐ怒鳴る」などの経験はありませんか？近頃、ニュースで話題になっているあおり運転や、職場で起きているパワーハラスメントなども「怒り」が関係しています。

「怒り」は、人との関係や信頼を壊してしまうこともあり、ひどい場合には、「怒り」が原因で、尊い命が失われてしまう事もあります。

今月は、「怒り」の感情について考えたいと思います。

「怒り」とは？

「怒り」は二次感情ともよばれ、一次感情（不安・つらい・悲しいなど）がたまって、あふれ出した結果、「怒り」となって出現するものといわれています。

（へるすあつぷ 2018.4 より）



アンガーマネジメントとは

1970年代にアメリカで生まれたとされている怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としたものです。

アンガーマネジメントには大きく分けて2つの手法（対症療法・体質改善）がありますが、ここでは、「今」「この場」の怒りをとりあえず収める方法（対症療法）をご紹介します。

～とっさの怒りをきりぬける方法～

1. 6秒まつ → 怒りの感情のピークは長くて6秒、反射的な言動が避けられる
2. グラウンディング → 目の前にあるものをひたすら観察する
3. 10段階で評価する → 自分の状態を客観的に数値化すると冷静になれる
4. タイムアウト → 怒りの場から離れ、気持ちを落ち着かせる
5. コーピング・セルフトーク → 自分自身を落ちつかせたり、励ます言葉を頭の中でつぶやく
6. 思考停止 → 頭の中で真っ白な紙などをイメージする

紫色の花だ
葉は固そうだな
花びらがかわいいな

グラウンディング例

大丈夫、大丈夫！
ここを抜けたら強くなれる

コーピング
セルフトーク例

思考停止例