

11月

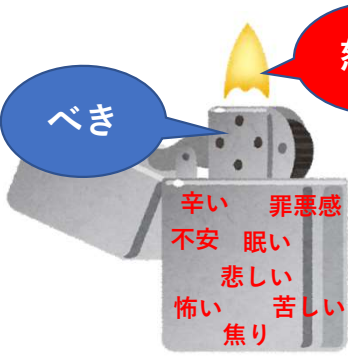
アンガーマネジメント



■ アンガーマネジメントとは ■

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り、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ており、怒りを上手く分散させることができると評価されています。

■ 怒りのメカニズム ■



人は、自分の価値観や理想が裏切られたときに怒ります。

ライターで例えるとガスは「マイナス感情や状態」です。着火スイッチは、「～である“べき”」という自分の理想や大事にしている価値観です。例えば、「咳エチケットは守るべき」「集合時間の5分前には到着するべき」などです。

その「べき」と現実にギャップがあったり、「べき」が裏切られる場合、着火スイッチが押されて怒りの火花が生まれます。マイナス感情・状態が多ければ多いほど、怒りである炎は大きく燃え上がります。

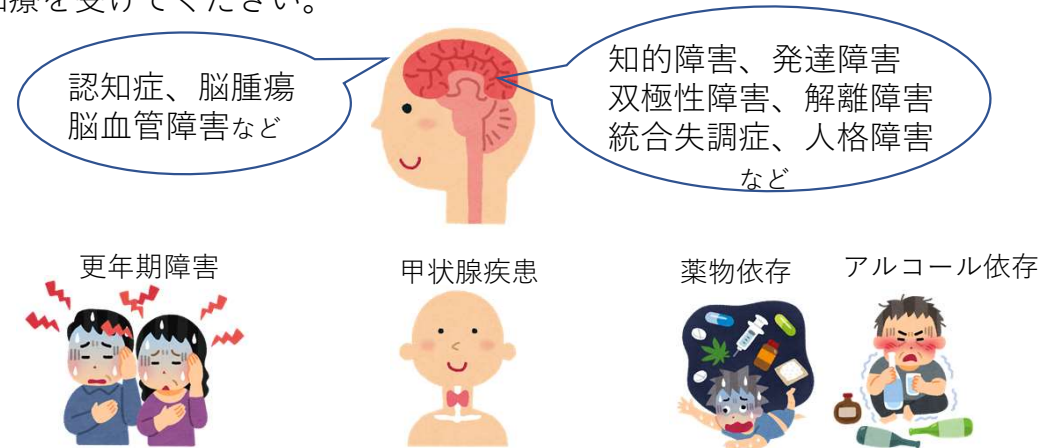
つまり、「べき」と「マイナス感情・状態」の両方があれば怒りが発生します。「べき」と「マイナス感情・状態」の両方もしくはどちらかでも減らすと、怒りを小さく、短くすることができます。

■ アンガーマネジメントのメリット ■

自分の感情を素直に受け止められる 	ストレスが減少する 	コミュニケーションを円滑にする
パワーハラスメントを防止する 	自分と違う価値観に寛容になる 	生産性が上がる

■ 怒りは病気が原因の可能性もある ■

怒りが増大したりコントロールできない理由が、病気であることもあります。以下の病気の可能性がないが除外をし、該当していれば医療施設で加療を受けてください。



■ 怒りのタイプの種類 ■

自分がどのようなときに怒りを感じやすいかを理解することが重要です。日本アンガーマネジメント協会が開発し、著作権を有する「アンガーマネジメント診断」では、同診断を行うことで、自分の怒りのタイプが見えてきます。

- Q1. 世間には尊重すべき規律があり、人はそれに従うべきだ。
- Q2. ものごとは納得いくまでつきつめたいと思う。
- Q3. 自分がやっていることは正しいという自信がある。
- Q4. 人の気持ちを間違えて理解していたということがよくある。
- Q5. 性善説よりも性悪説の方が正しいと思う。
- Q6. 言いたいことははっきりと主張すべきだ。
- Q7. たとえ小さな不正でも見逃されるべきではないと思う。
- Q8. 好き嫌いがはっきりしている方だ。
- Q9. 周りの人が自分のことを何と言っているのか気になる。
- Q10. 自分で決めたルールを大事にしている。
- Q11. 人の言うことをそのまま素直に聞くのが苦手だ。
- Q12. 後先考えずに行動できるタイプだ。

【点数】

まったくそう思わない…1点 そう思わない…2点
 どちらかと言うとそう思わない…3点 どちらかと言うとそう思う…4点
 そう思う…5点 すごくそう思う…6点

【計算式】

(1) Q1+Q7、(2) Q2+Q8、(3) Q3+Q9、(4) Q4+Q10、
 (5) Q5+Q11、(6) Q6+Q12 の6通りの足し算を行います。
 一番高い点数だったものが、あなたのタイプです。



	タイプ	特徴
(1)	公明正大タイプ	正義や信念をしっかりと持ち、常にそれを貫くタイプ。
(2)	博学多才タイプ	何事にも白黒つけたがる、潔癖な完璧主義者。
(3)	威風堂々タイプ	プライドと気品を備えた、自他ともに認めるリーダー。自信過剰、自己中心になりがち。
(4)	外柔内剛タイプ	穏やかな人のようで、内には強いものを秘めています。自分ルールを重んじる頑固者。
(5)	用心堅固タイプ	勝てない勝負はしない戦略家。頭がよすぎて人間関係を考えすぎて、八方美人になることも。
(6)	天真爛漫タイプ	思ったことを、思ったとおりに発言して行動する自由な表現者。

■ アンガーマネジメントの方法 ■

簡単にできることから、その行動の積み重ねにより変容する意識改革まで、怒りをコントロールするものは多岐にわたります。その具体的な取り組み方法やコツを紹介していきます。

6秒ルール

落ち着くために、頭の中で6秒数える。

怒りの発生と理性の発動に時間的なズレ（3~5秒）があるため。



深呼吸をする

鼻から息を吸って、いったん呼吸を止め、口からゆっくり吐くを2~3回行う。1回の呼吸は、10~15秒かけてゆっくり呼吸する。

副交感神経の働きが高まる。



その場から離れる

怒りの原因が明確なのであれば、その場や場面からすぐに離れることは有効。

思考やその話題から離れることも良いアンガーマネジメントとなる。



怒りのスコア化と記録

書いた後破り捨てると解消になるよ

怒りの度合いが小さい「1」から、大きい「10」と定めて手帳などに記録する。怒りを外に排出する効果だけでなく、どのように怒りの感情が生まれたかを確認する。



べき思考を変える

他人の価値観と自分の価値観の相違を理解する。

難しい様なら、価値観の違いとして諦めることも1つの方法である。



低血糖を予防する

体全部の血糖のうち20~30%が脳で消費されている。空腹やダイエット等で血糖が下がると、感情や精神面に不調が出やすく、イライラが増えることがある。



参考文献、引用文献：
一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会、一般社団法人日本産業カウンセラー協会、日経グッデイ【脳科学から「怒り」のメカニズムに迫る！カチンと来ても6秒待つと怒りが鎮まるワケ】、ウェルナレ【アンガーマネジメントとは？身につけるメリットや方法を解説】、住友ファーマ健康情報サイト【Vol.89怒ると体に異変が起こる？】、保健指導リソースガイド【よく怒る人は心臓病のリスクが高い ストレス管理で対処】

産業医より

自分の性質を理解し、できそうなコントロール方法を実践していきましょう。怒りを上手に扱うことで、日常生活を過ごしやすいうようにしていきましょう。