

怒りの感情をコントロールしよう

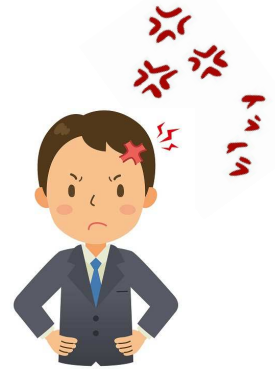


アンガーマネジメント

仕事中に思うように感情がコントロールできず、ついイライラしてしまうことはありませんか。長引くコロナ禍でストレスが溜まり、ちょっとしたことでイライラするようになってしまったという方も多く、アンガーマネジメントに注目が集まっています。

1. アンガーマネジメントとは？

アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合うための心理教育・心理トレーニングのことです。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ることができて、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います。1970年代にアメリカで生まれたとされ、当初はカウンセラーやセラピストたちの間で怒りの感情と上手に付き合うための方法という認知でした。今では企業における研修、人間関係のカウンセリングなど幅広い分野でアンガーマネジメントは活用されています。



2. 怒ることのデメリットとメリット

怒ることは悪いことと捉えがちですが、一概にそうとは言えないようです。持続性、頻度、強度、攻撃性というネガティブ性が高い4つの怒りの場合は怒りのデメリットを生じさせやすいためアンガーマネジメントを実践してみましょう。

デメリット	メリット
<ul style="list-style-type: none"> ▼ 本人、相手の体のあらゆる機能が落ちる ▼ 本人や周りの人に心的ストレスを与える ▼ 本人、相手共に一時的な仕事の生産性の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 強い印象を与えることで相手にはっきりと意思を伝えられる ▲ 本人が感情をはきだすことにより、すっきりする ▲ 相手がぐやしいから頑張るなど、モチベーションに繋がる

3. アンガーマネジメント方法の一例

｜ 衝動のコントロール

衝動的な怒りの感情はずっと続くものではなく、ピークは6秒程度とされています。

まずは6秒待って怒りを静めましょう。「6、5、4・・・」と数を大きい方から小さい方へと数えていくカウントバックや、気持ちを落ち着かせるフレーズを用意しておき、心の中で唱えるなど、意識を怒りからそらすようにしましょう。

｜ 思考のコントロール

人は「こうあるべき」という自分の信条が裏切られたときに怒りを感じます。自分にとって当たり前の「こうあるべき」は、他の人にとってみれば必ずしも同じ意見とはかぎりません。自分にとっての「こうあるべき」ことを洗いだし、自分のこだわりや譲れない価値観を知った上、それが世の中において絶対的ではないことを同時に認識し、怒りの元となる状況を客観的に把握することで怒りをコントロールしましょう。

｜ 行動のコントロール

まずは、自分が働きかけることで、相手や起こっている事象が変わるのか区別をしましょう。怒ることによって変えられるならば感情をコントロールした上で行動してみましょう。しかし変えられないことや、コントロールできないことは、「そういうこともあるんだ」と自分の許容範囲を広げて受け入れるようにし、リラックスできる方法を試すなど、怒りを抑える対策を講じてみましょう。

アンガーマネジメントを実践しても、すぐに効果が表れるものではなく、日々の心がけと積み重ねが大事だとされています。職場における円滑なコミュニケーションやハラスメントの予防、対策が必要とされる中で、怒りの感情をコントロールするアンガーマネジメントを試してみたいはいかがでしょうか。

参考：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会