



みんなの健康  
LIBRARY

このサイトについて

検索

TOP
からだの病気
メンタルヘルス
食
運動
暮らしと医療
セルフケア

TOP > 特集 > 良好な人間関係を築くために 怒りをコントロールする方法

バックナンバー

2018.10.15  
良好な人間関係を築くために 怒りをコントロールする方法

2018.10.01  
最善の医療をスムーズに受けるために 病院選びのコツ

2018.09.15  
残された人の負担を軽減する がん患者選抜ケア

2018.09.01  
そのだるさの原因かも……「低血圧」は放置しないで

---

2018年  
2017年

人気記事ランキング

👑

📖
自分がうつ病かどうか  
わからない

👑

📖
EPAサプリメントの注  
意点

👑

📖
傷口を「化膿」させな  
いためには……

コーナー

特集

健康ライブラリー

特集

特集  
2018.10.15 9:30 更新

## 良好な人間関係を築くために 怒りをコントロールする方法

誰もが抱くのに、扱いにくい「怒り」の感情。  
怒りに振り回されず、円滑な人間関係を築いて  
いくための方法を紹介します。

田中伸明(ベスリククリニック 院長)  
田代亜紀子(ベスリククリニック アンガーマネジメント担当)



### アンガーマネジメントを身につける

**「行動を選ぶ」には？**

怒りの感情がわいたときに、そのまま行動にうつさないようにするには、どうしたらよいのでしょうか。まずは、怒りを感じたときに、とっさに気持ちを落ち着かせる方法を身につけておきましょう。同時に、自分がどんなときに怒りやすいのを知っておくことも大切です。

<気持ちを落ち着かせる>

**体から力を抜く**

人は、怒りを感じると、肩に力が入って体がかたくなります。このときに深呼吸をして肩の力を抜くようにしましょう。同時に怒りもやわらぎ、次にどういう行動をとるか考える余裕が生まれます。

力を抜くのが難しいときは、意識的に肩に力を入れてみてください。体にかかったロックが外れて、力が抜けるようになります。

<怒りのポイントを知る>

**怒りについて書き出す・理解する**

「これは怒って当然だ」「相手が悪い」と思う場面でも、実際何に対して怒りを感じているのか、自覚できていないことがあります。気持ちが落ち着いてからでよいので、そのときの状況を細かく書き出してみましょう。

はじめは吐き出すようなメモ書きでもかまいません。こうした整理を行うことで、同じようなことで怒っている、同じ相手にばかり怒っている、怒るときは声が大きく命令口調になっているなど、いろいろなきごとが見えてくるはず。すると、怒りを感じたときに、自分の状況を客観的に見るができるようになります。

- 誰に対してどんな場面で怒りを感じたのか
- 何が許せなかったのか
- 相手にどうしてほしかったか
- 自分がどう行動したか
- 自分はどうすべきだったか

**まずは3回、行ってみる**

怒りをコントロールすることは、かなり強く意識しておかなければ実践できません。まずは3回、頑張って行ってみてください。3回意識的に繰り返すことで、習慣化されます。その結果、楽に、そして次第にあまり意識しなくても実践できるようになります。お試しください。

1 2 3

Copyright © 2018 保健同人社 All Rights Reserved.      プライバシーポリシー      サイトマップ

PAGE TOP





このサイトについて

検索

- TOP
- からだの病気
- メンタルヘルス
- 食
- 運動
- 暮らしと医療
- セルフケア

TOP > 特集 > 良好な人間関係を築くために 怒りをコントロールする方法

### バックナンバー

- 2018.10.15  
良好な人間関係を築くために 怒りをコントロールする方法
- 2018.10.01  
最善の医療をスムーズに受けるために 病院選びのコツ
- 2018.09.15  
残された人の負担を軽減する がん患者遺族ケア
- 2018.09.01  
そのたるさの原因かも……「低血圧」は放置しないで

2018年  
2017年

### 人気記事ランキング

- 自分がつつ病かどうかわからない
- EPAサプリメントの注意点
- 傷口を「化粧」させないためには……

### コーナー



### 特集

特集  
2018.10.15日更新

## 良好な人間関係を築くために 怒りをコントロールする方法

誰もが抱くのに、扱いにくい「怒り」の感情。怒りに振り回されず、円滑な人間関係を築いていくための方法を紹介しします。

田中伸明(ベスリククリニック 院長)  
田代亜紀子(ベスリククリニック アンガーマネジメント担当)



### 実践！ アンガーマネジメント

**ケース1】部下に怒りを感じ、きつく叱ってしまう（Aさん・53歳・男性）**  
すぐに質問してくる部下に対して、「少しは自分で考える！」と、きつく叱ってしまいます。強く言いすぎているとも感じますが、何度言っても変わらない部下に怒りがおさえられません。上司としてどうあるべきか悩んでいます。

#### 何に怒りを感じているのかを理解する

「自分の考えが正しい」と思っていると、異なった考えに怒りを感じます。しかし、相手にも考えがあるので、「それは違う」と言うだけでは何も変わりません。まず、自分が何に怒りを感じているのかを理解することが大切です。さらに、相手の考えを知る努力も必要です。「こうするべきだ」という考えは、個人の価値観による思い込みがほとんどです。自分の考えに固執していると、いつまでも怒りから抜け出すことができません。相手の話にきちんと耳を傾け、自分と異なる考え方や、もの見方を知りましょう。

#### 実践してどう変わったか

Aさんは部下に対して怒るのをやめ、冷静に次の考えを伝えました。  
「すぐに人に聞くのは楽な方法だが、時間を使って考えることも大切な経験だ。繰り返し言うのは、君の成長を期待しているからだ」  
すると、それまで意見が言えずにいた部下も、「自分で考えて間違えると迷惑がかかる。聞いて効率よく進めるほうが喜ばれると思っていた」と話してくれました。その後、部下は自分で考える場面が増えました。Aさんも部下から問いかけられたときに怒らず対応できるようになり、仕事がスムーズに進むようになりました。

**ケース2】帰宅時間が遅い夫に、つい怒鳴ってしまう（Bさん・28歳・女性）**  
夫の帰宅時間が遅く、待っている間に怒りがこみ上げてきます。優しく出迎えたい気持ちはあるのですが、顔を見るとどうしても大きな声で不満をぶつけてしまいます。夫は夫で、何を言っても受け流すばかり……。どうしたら関係がよくなるでしょう。

#### 隠れた感情を相手に伝える

夫婦や親子など、関係が密接な相手ほど、怒りの感情が大きくなることがあります。これは、相手を自分の一部のように感じ、価値観や理想を共有しようとするためです。「この相手なら自分の怒りをわかって当然」という気持ちから、説明もなく感情を爆発させてしまうこともあります。しかし、身近な相手ならば、なおさら怒りの理由や隠れた感情を言葉にすることが大切です。「こんな不安を抱えている」など隠れた感情を伝えると、相手も受け止めやすくなるでしょう。

#### 実践してどう変わったか

Bさんは、自分の気持ちを見つめ直し、次のような隠れた感情に気づきました。  
「毎日一生懸命、食事を作っているのに、一緒に食べることができない。一人で待っている時間は寂しいし、夫の無事も心配になる」  
怒るのをこらえて本当の気持ちを伝えると、夫は素直に詫言、まめに連絡を入れたり、早く帰宅する日をつくらしたりするように。Bさんも仕事を終えた夫をねぎらうようになり、帰宅後の会話も増えました。

(2018年10月)

1 | 2 | 3

PAGE TOP