



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「化粧」させな
いためには……

コーナー



特集

特集
毎月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
いくための方法をご紹介します。

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)



普段の生活の中で、イラッとする瞬間は誰にでもあるでしょう。しかし、怒りのままに行動すると、ときに人間関係をこじらせることも。大切なのは、怒りを上手にコントロールすることです。「アンガーマネジメント」の考えを取り入れて、怒りと正しく向き合みましょう。

なぜ怒りの感情がわいてくるのか

怒りの本質とは

怒りは本来、自分に不利益や不快感を生じさせる状況への防衛本能です。つまり、「このままでは自分に危害が及ぶ」と感じたとき、相手に自分の状況を伝えようとする威嚇の行動が「怒り」という行為なのです。

そのほかにも、自分が「こうありたい」、もしくは他人や社会が「こうあってほしい」という思いと、実際に起こっている状況との間にギャップがある場合も、怒りの感情がわくことがあります。

また、怒りの下に別の感情が隠れていることもあります。怒りは氷山にたとえられます(図1)。表面に現れた「怒り」の下に、「怖さ」「寂しさ」「疲れ」「悲しさ」「自分を認めてほしい」「恥ずかしい」などといった感情があるのです。



(図1：怒りの冰山)

人間関係を悪化させることも

怒りを感じたとき、すべての人が激しく怒鳴ったり、物にあたりたりするわけではありません。控えめに表現したり、なかには気持ちを表に出さない人もいます。この違いには、過去の成功体験が影響しています。たとえば「子どものころ、怒れば親が言うことを聞いて

てくれた」「店に強くクレームをつけたら、商品券をもらえた」など、怒りを表すことでメリットを得た経験があると、行動にうつしやすくなるといえるでしょう。

しかし、怒りにまかせたままの行動は、デメリットが大きいと考えられます。人間関係が悪化するだけでなく、自身の評価を下げる結果につながる可能性も。職場では仕事相手の意欲を低下させて生産性が落ち、伝達ミスにつながることもあるでしょう。

こうした事態を回避するためには、怒りの行動をとらずに、問題を解決する経験を積むことが重要です。

行動前の0.3秒に注目する

怒りに限らず、すべての感情は反射的にわき起こるもので、取り除くことはできません。大切なのは、怒らないようにするのではなく、冷静な判断でプラスの方向に考えを向けることです。

そのためには、怒りの感情から行動に至るまでの「間」がポイントです。この間は、およそ0.3秒とも。この短い間に感情に注目し、社会的に不利益となる怒りの行動を止めて、意識的に別の行動に変える（行動停止を含む）という考え方が、「アンガーマネジメント」の基本的戦略です。

1 | 2 | 3