

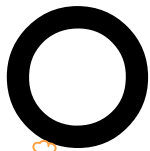
Take It Easy!

by サポートルーム

アンガーマネジメント① 良い怒りと悪い怒り

私たちの気持ちを表すには主に喜怒哀楽といった4つの感情があります。中でも、人とうまくコミュニケーションをとっていく上で最もコントロールが大事なのが「怒」です。怒りはパワフルで暴走すると相手や自分自身を傷つけてしまうことがあるからです。しかし、「怒り」そのものは悪いものではありません。自分の気持ちや主張を伝える大切な表現方法です。どう表現するか、どう受け止めるかなどをコントロールする方法がアンガーマネジメントです。

良い怒りの例



社会的不正への怒り

犯罪やルール違反に対して目をそらすことのない正しい怒りです。

自分への怒り

スポーツの試合、各種コンテスト、テストで良い結果が出なかったときにおこる自分への怒り＝くやしさ、はがゆさなどが次へのモチベーションになります。



悪い怒りの例



ものにあたる怒り

やつあたりして物にあたると、次にはエスカレートして人にあたるようになると言われています。

人を傷つける怒り

殴る、たたくななどの暴力はもちろん、暴言（バカ、死ねなど）も相手の心に大きな傷を残すことになります。受けた傷はずっと消えません。



これも NG！ 相手がある以上、配慮が必要です。

①しょっちゅう怒る

（怒りは伝染すると言われています。近くでしょっちゅう怒っている人がいると、周りの人までイライラしたり雰囲気が変わるくなったりします。）

②怒りがずっと続く

（ずっと続くくと、憎しみ、恨みなどへと変化することもあります。）

③その時の気分で怒り方が変わる

（機嫌がいい悪いで怒り方や態度が変わると相手もカッとなり、ますます不信感が募ります。）

④関係ないことをもち出す

（この時とばかり、過去のことも引っ張り出してしまうと、何が問題なのか論点も定まらず、相手も混乱してしまいます。）

⑤原因を責める

（「何でそんなことしたの？」「何でそんな簡単なことがわからないの（できないの）？」などは、問いつめても理由が分からないことが多いもの。原因、理由を聞き出そうとすると、相手は言い訳を探し始めます。「どうしたら～できる？」と「これから」志向にしたいですね。）

⑥一方的に決めつける

（怒っているからといっても「キミっていつも～だね！」と決めつけてしまうと、相手は自分をよけいに否定されたと感じて怒りが増してしまいます。「いつも」「必ず」「毎回」などの言葉は避けましょう。）