



第18回 アンガーマネジメント



私は小学生と2歳の男の子がいます。仕事をしながら家事、育児に追われる毎日。それに加え、長男の反抗期、次男のイヤイヤ期も重なり、子供相手とはわかっていても、大きな声で怒ってしまう事が多々あります。「これからは大声を出さないようにしよう、冷静に伝えよう」そう思っているにもかかわらず、また大声で怒ってしまい、同じことを繰り返してしまうのです。このような体験から、「怒りをコントロールしたい。穏やかに過ごしたい。」と強く思うようになりました。そこで今回のコラムでは、アンガーマネジメントについてご紹介したいと思います。

●そもそも人はなぜ「怒る」のでしょうか？「怒り」の正体とは？

皆さんはどのような時に怒りを感じますか？

自分の大切にしているもの、自分の価値観や立場が傷ついたとき、自分の思い通りにならないときに「怒り」を感じる人が多いと思います。

「怒り」とは、自分の身を守るために備わっている感情であり、危険から大切なものを守ろうとする防衛本能だと言われています。つまり「怒り」とは、生きていくうえで必要な感情であり、自分や誰かを守るためにあるのです。

●心当たりはありませんか？「問題のある4つの怒り」

「怒り」は悪いものではありませんが、大きなエネルギーが必要であるため、自分にも、相手にも大きなダメージを与えてしまいます。実際に、怒りを感じると自律神経が乱れ、心拍数や血圧が上昇し、血流が悪くなります。また、「負」の感情は、何かを壊すエネルギーとして働くため、建設的な行動や感情が抑制されてしまうのです。そのため、「怒り」を適切に扱えなければ、自他共に心身を疲労し、さらに他者との間に摩擦や衝突が生まれ、信頼関係に影響を及ぼす可能性があります。日本アンガーマネジメント協会では

- (1) 強度が高い
- (2) 持続性がある
- (3) 頻度が高い
- (4) 攻撃性がある

この4つの特徴のうち、ひとつでも当てはまると「問題のある怒り」であるとされています。問題のある怒りを減らし、「怒り」とうまく付き合っていくためには、コントロールしていく能力【アンガーマネジメント】が必要です。



●「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」を目標にしているのではなく【本当に怒る必要があるのか】を吟味し、判断できるようになることを目標としています。当初は、DV 加害者や軽犯罪の矯正プログラムとして使用されてきました。日本では厚生労働省より、2020年に施行されているパワハラ防止法に基づき、感情をコントロールする手法についての研修や、コミュニケーションスキルアップについての研修を、企業に求めるようになりました。

ここでは「怒り」をコントロールするために必要なトレーニング方法を3つ紹介します。

①怒りのピークは6秒！ ～衝動のコントロール～

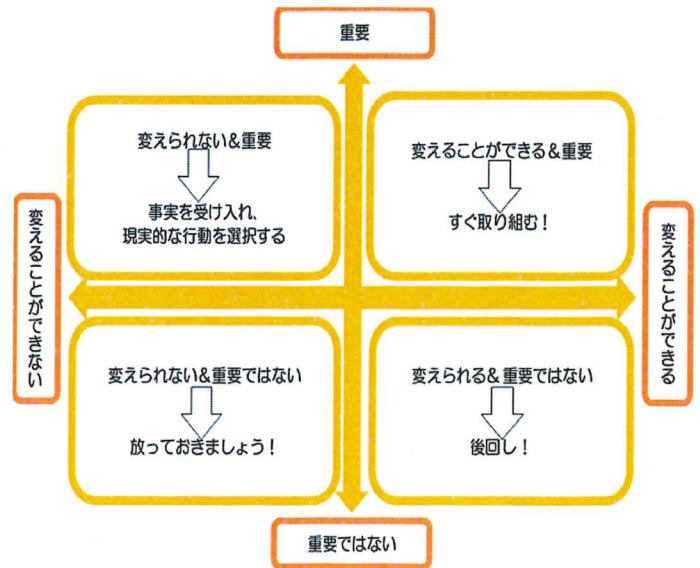
「怒り」は、反射反応です。脳内で、理性が働くまでに6秒かかると言われています。そのため、この時間をどのように過ごすかが重要です。口論している時に、6秒も待っていたら相手に言い負かされてしまう、と思うかもしれませんが、黙ることが「負け」ではありません。怒っていると、呼吸は速く、浅くなりがちです。鼻から吸って、一旦呼吸を止め、口からゆっくり吐くことを意識して深呼吸すると、リラックスさせる副交感神経の働きが高まり、冷静になれます。また、「怒り」には尺度がありません。「今回の怒りは100点中何点だろう？」「温度だと何度だろう？」など、怒りを可視化すると、自分がどのくらい怒っているのかを客観的に理解でき、必要以上に怒ることを防ぐことができます。一度その場から離れてみるのも一つの手です。しかしこれは、相手から誤解されたり、逆上してしまう可能性があるため、場を離れるときには、必ず戻ってくることを相手に伝えましょう。

②自分と他人は違います ～思考のコントロール～

人はそれぞれ「こうあるべき」という理想や願望があります。その理想や願望から外れた時に怒りを感じる人が多いと思います。そのため、自分の価値観の見直しや、他人の価値観と、自分の価値観の相違を受け入れることが重要です。「こうあるべき」と信じている本人にとっては、全てが正解であり、また時代や立場によってもさまざまであるため、相違を受け入れることは簡単ではありませんが、怒りの原因が自分のなかにあるからこそ、自分で「怒る」「怒らない」の範囲をコントロールできるのです。怒りを感じた時に、「本当に許せないことなのか」、「許せる余地はないのか」客観的に評価し、「まあ許せる」というグレーゾーンの範囲を拡げていくことで、問題のある怒りを減らすことにつながります。

③その「怒り」、本当に必要ですか？ ～行動のコントロール～

上記で「絶対に許せない！怒るしかない！」と判断された怒りに関して、自らの意思で、どのように行動すればよいのかを考え、選択します。ポイントは、4つのゾーンに整理して考えることです。まずはこの状況を、自分の力で「変えられるか、変えられないか」、次に今自分がいる場所、役割、立場において、「重要か、重要ではないか」です。この2つの軸で判断し、行動を選択します。たとえば「変えられる余地があり、なおかつ重要」な怒りであれば今すぐ取り組まなければなりません。しかし、怒りを感じていることが「変えられないし、重要でない」のであれば、放っておけばいいのです。この「行動のコントロール」はいわば最終判断です。最後にもう一度「この怒りは、自分の時間を割き、労力かける価値が本当にあるのか」「自分と周りの人を幸せにするのか、守っているのか」をもう一度自分に問いかけてみましょう。



ALL DIFFERENT.alldeferent.co.jpより作成

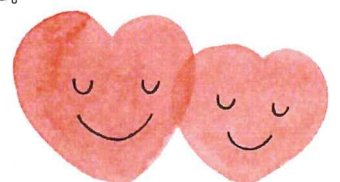
●おわりに ～「怒り」をコントロールできる新しい自分へ！～

このようなトレーニングを何度も積み重ねていくことで、「怒り」をコントロールし、問題のある怒りを減らすことができるようになっていけると言われています。さらにアンガーマネジメントを学ぶことで、自分を客観的に見直す機会になるため自己分析ができます。怒り以外にも、自分の性格や行動の傾向も理解できるようになります。

他者との相違を受け入れることで、無駄な怒りを減少させるだけでなく、良好なコミュニケーションに繋がり、あらゆる場面において生産性のUPにもつながるでしょう。

また、「アンガーマネジメント」は大人だけでなく、子供でも実践できます。子供は、自分の気持ちを言葉で表現するのが難しいため、衝動的な行動に出てしまうことが多くなってしまいます。近年、子供向けのアンガーマネジメントの絵本など多く出版されておりますので、視覚的に伝えるのもよいかと思います。ぜひ活用してみてください。

皆様が大切な人と1日でも多く、心穏やかな時を過ごせますように。



参考文献

:日本アンガーマネジメント協会.

<https://www.angermanagement.co.jp>.(参照 2025-07-31)

:ALL DIFFERENT.alldeferent.co.jp.(参照 2025-07-31)

:厚生労働省.事業主が職場における優越的な関係を背景とした言動に起因する問題に関して雇用管理上講ずべき措置等についての指針

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課

保健師 須川美奈代