



# アンガーマネジメント

## 怒ってしまったことを後悔…そんな経験ありますか？

- 怒ることは悪いことではありません。「怒り」は、あなた自身を守ろうとする目的を持った自然な感情です。でも**激高した感情のままに** **必要以上に怒る** **怒りを無理に抑える**…などを繰り返していると、友人間や恋人間、職場や研究室などでのトラブルや、自分や相手の心身の健康に対するダメージを招いてしまうかもしれません。
- 今月は「アンガーマネジメント」という心理トレーニング法をご紹介します。

怒りの感情  (アンガー) と **上手に付き合う (マネジメントする)**

ことができれば、良好な人間関係を築く助けになるかもしれませんよ。

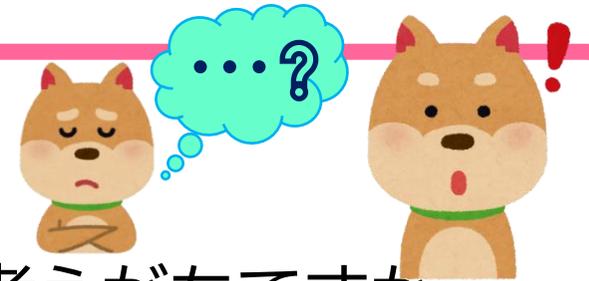
## STEP1 ムツとしても、ぐっと6秒間待つ

6秒…



感情のピークは最初の6秒。大きく深呼吸したり、頭の中で6まで数えたり… まず6秒間待つことで怒りのピークをやり過ごすことができると言われています。

## STEP2 自分を怒らせた正体を知る



「ある人・ある出来事が、自分を怒らせた」と考えがちですが、その正体、実は ~「**べき**」という言葉ではないですか？

「仕事・学業はこうすべき」

「上司・部下・教員・学生・男・女・恋人・友人はこうあるべき」…など自分が信じている「べき」が裏切られた時、人は怒りを感じます。自分の「べき」を知ると、頭ごなしに怒ってしまう前に、自分の怒りを察知できるようになるそうですよ。

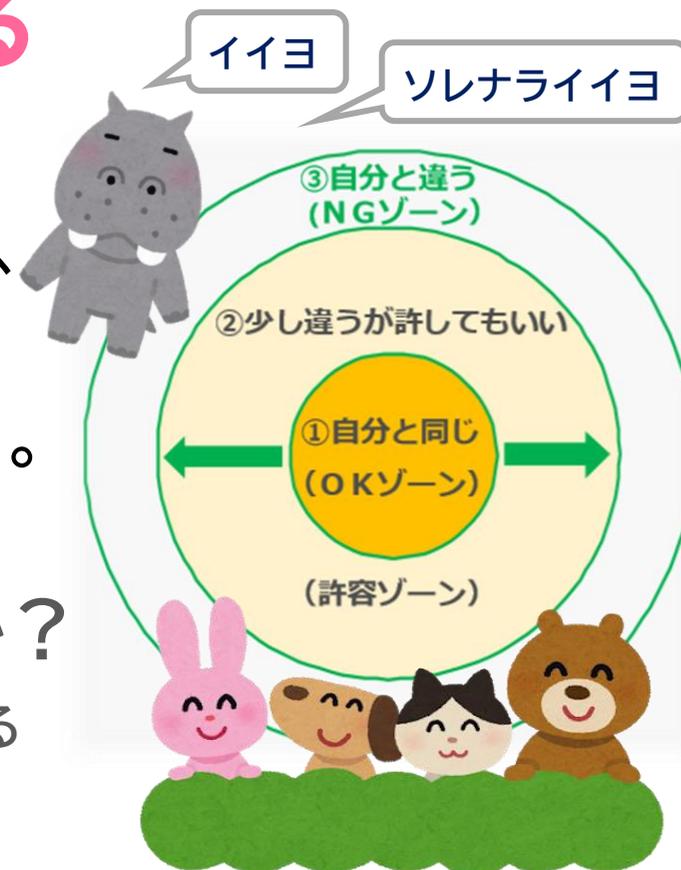
## STEP3 “べき”の境界線を広げる

自分と同じ「べき」(OKゾーン)

自分と違う「べき」(NGゾーン)の他に、

少し違うが許してもいい(許容ゾーン)を

作って、自分で意識して広げていきましょう。



## Check!! 相手とこんな関係作れていますか？

- 意見が違った時、安心して互いの意見を伝え、相談できる
- 自分や相手の「プライベートな時間」も大切にできる
- 嫌なことについては「NO」が伝えられる、相手が嫌がることはしない
- 恋人や友人との関係が「上-下」「主-従」の関係になっていない

この機会に、少し自分のことを見つめてみませんか (^ ^)