

# はかまだより

## 怒りの役割って？

みなさんは、イライラしたことがありますか？…なんて質問をしたら、それこそ怒られてしまいそうなくらい『怒り』という感情は身近な感情と言えます。

人は、心と身体の安心・安全がおびやかされそうになった時、つまり、自分の身を守るために『怒り』を感じます。この感情は、**上から下に**（例：上司と部下）、そして、**身近な人**（例：親子）ほど強くなりやすく、**周囲に伝染しやすい**という性質を持っています。加えて、他の感情と比べて非常に強いエネルギーを持っているため、イライラするとどうしても『怒り』に振り回されてしまいがちです。一方で、『怒り』はモチベーションとも関係しています。自分の意見を伝える、勝ちたいから頑張るなどはこの感情の持つ強いエネルギーが一役買っています。『怒り』を感じることもダメなことではなく、振り回される前に適切な方法で『怒り』を表現することが大切です。

## 『怒り』の裏に本音がある

子どもが勉強でイライラするのは「わからない」という**不安**や**辛さ**の表れかもしれません。そんな子どもを見て親は「この時間〇〇ができたのに…」という**焦り**や**疲労**、はたまた子どもの将来に対する**不安**を感じるのかもしれません。

『怒り』の裏にその人の本音が隠れています。その本音をどう解消するのが重要です。



©一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

## 怒りを感じたら…

### 1. 6秒やり過ごそう

- コーピングマントラ  
例：「大丈夫大丈夫」「落ち着け自分」
- セルフトーク  
例：「大丈夫。私はできる」
- 足裏の感覚に意識を向ける 等

### 2. 怒りを数値化してみよう

### 3. その場から離れよう

自分がイライラしていることに気づくことが大切です。一旦、気持ちを落ち着け、怒りの裏にある本音は何か考えてみましょう。

## 編集後記

この仕事をしていると、「怒らない人」というイメージを持たれることがあります。そんなことはありません。ただ、心理学を勉強してきた分、「なんでイライラしているんだ（してたんだ）？」と振り返る回数は多い気がします。

[制作・編集担当 袴田 亮]