



# イライラの消しゴム

第4号 2015年11月5日発行

## こんにちは

11月は暴力に関する運動が続く期間です。11月中は児童虐待防止推進月間、11月25日は女性に対する暴力撤廃国際日、その前後の2週間は女性に対する暴力をなくす運動期間となっています。

怒りは、内に込める人もいますが、外に出す人もいます。外に出すと声が出るだけではなく、場合によっては手が出ることもあるかもしれません。今号では、衝動的な行動や相手からの怒りに関する記事を掲載してみました。自分は手を出したことはない、という人でも声を荒げたことくらいはあるかもしれません。声だけでも暴力と感ずる場合もあります。ぜひ今号をお読みになって実践してみてください。

■■発行人 オフィス悠々 代表 高田しのぶ■■

日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントシニアファシリテーター

連絡先 officeyuyu3@gmail.com

ウェブサイト <http://office-yuyu.blog.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/officeyuyu.iraira>

イライラの消しゴム

検索

お問い合わせはお気軽にどうぞ。

※著作権はオフィス悠々にあります。複製する方はオフィス悠々までご一報ください。

## アンガーマネジメントの技術 (1) まずは「6秒」

怒った時にはいけないこと、それは衝動的に行動することです。怒鳴る、殴る、売り言葉に買い言葉でつまらないことを言う……。「怒りは無謀をもって始まり、後悔をもって終わる。」ピタゴラスは怒りについてこう言っています。後悔をもって終わらないためにまずは6秒待ってみてください。

怒りのピークは6秒だといわれています。6秒たつとそれ以降は小さくなっていきます。6秒待つために、今、怒ったことを手の平に書いてみてください。「頭が痛いから静かにしゃべってくれと言っているのに大声を出されて腹が立った。」どうですか。もう6秒以上経ちましたよね。6秒立つと冷静になれるから、静かに対応することができます。

手のひらに書く、という方法は、家の中ではいいですが、外では難しいです。外にいるときは、太ももに書いてみるとか、おしりに書いてみるとか、手のひら以外に書いてみてください。

## アンガーマネジメントの技術 (2) 怒りをぶつけられた時

あなたの周りに不機嫌な人、怒りをぶつける人はいませんか。このような場合、相手の怒りに巻き込まれない方法について考えてみましょう。

相手が怒っている場合、自分が悪いから怒られている、と思う必要はありません。例えば仕事で失敗して上司が怒っている場合を考えてみましょう。「仕事では失敗すべきではない」とか「失敗は致命的だ」とか「すべては予定通りに進むべきだ」と考えている上司は、失敗が怒りに結びつきますが、「失敗するということは、計画に無理がある」「間違いやすい工程なので間違わないような工程に変えていく必要がある」「人は間違いを起こす生き物だ」などと考えている人は、「計画を見直す」「工程を見直す」「間違いが起こらないように確認者をつけるようにする」などの行動を冷静に取っていき、部下を怒るという行

動には結び付きません。

こう考えると、「怒りは本人が選択している」のであって、自分が悪いのではないことがわかるでしょう。このことを押さえているだけでも怒りをぶつけられた時、大分楽になります。

それでは、相手に怒りをぶつけられた時の対処方法です。まず、相手と自分との間に壁を作るイメージを持ってください。相手の怒りが自分のところに入ってこないようにするのです。

次に相手の言い分の「事実」と「思ったこと」を分けてください。「この工程は間違った」のは事実、「仕事を真面目にやる気がない」「注意力が足りない」のは上司の思ったことです。こんなことを言われて自分の性格について思い悩む必要はありません。相手が思ったことには取り合わず、事実について対応していくようにしましょう。

これだけでは、「怒られているのにぜんぜん堪えない」などと言い出す上司もいそうです。少しは上司の一次感情にも気を配ってあげましょう。「締め切りに間に合うか不安、焦っている」「一度教えたことが覚えてもらえなかつた」などの「不安」「焦り」「がっかり」が一次感情です。その怒りが形を変えて怒りという二次感情になっているのです。「一度教えていただいたのに申し訳ありません。」などと一次感情に寄り添うように謝りましょう。

最後に、怒りの連鎖を止めましょう。怒りは強いところから弱いところへ流れていく性質必要があります。上司に怒られたからと言って、自分の部下に当たったり、家に帰って家族に当たったりすることはやめましょう。自分のところで怒りの連鎖は止めてください。

#### ■参考文献

安藤俊介 (2015) 『この怒り何とかして!! と思ったら読む本』リベラル社

#### 講座のご案内

##### ■「アンガーマネジメント体験クラス」 保育付

お子さんが皆さんの口癖をまねしてドキッとしたことはありませんか。子供は大人のことを良いことでも悪いことでもまねします。皆さんの怒り方もお子さんはまねします。私たちは怒りを扱う方法を学んでいません。「お子さんへの贈り物」としてアンガーマネジメントを身に付けてみませんか。この講座では、「怒りはなぜ起きる」「つまらないことでイライラしない方法」を学んでいきます。

・11月26日(木) 西東京市市民会館 第4会議室 10:15~11:35

##### ■「アンガーマネジメント入門講座」

土曜の朝の講座です。一週間の疲れを癒しましょう。「怒っているのが馬鹿らしくなった」というのが講座で一番多いご感想です。

・12月12日(土) 西東京市市民会館 第4会議室 10:15~11:45

##### ■「アンガーマネジメント応用講座」

アンガーマネジメント21日間トレーニングを学ぶ講座です。講座受講により、21日間かけて自分でどのようにアンガーマネジメントのトレーニングを重ねればよいのか理解し、実践できるようになります。講座ではアンガーマネジメントの10のトレーニングを学びます。

・1月開講予定

#### お申込み

講座のお申込みは <http://office-yuyu.blog.jp/> のお申込みフォームでお願いします。

イライラの消しゴム

検索