

Career Up Stage

アンガーとは怒りのことで、誰にでもその感情はあります。必要なことは、その原因や内容を知り、適切な対処をすることです。

アンガーマネジメント

アンガーマネジメントの手法を学ぶ

人と相対する場で常に穏やかな気持ちでいることは望ましいが、どうしても劣等感や孤独感などのマイナスの思考が出てくる時があるのではないのでしょうか。

誰に対する気持ちなのかも判然とせず自分の中で混とんとしてしまい、それが人や物への怒りになることもあるでしょう。

この複雑な自分の気持ちを整理し、状況を客観的に把握する力を育てることが重要です。そうすれば、状況に応じて感情をコントロールし、適切に問題解決していくことができます。

この道筋を学ぶプログラムがアンガーマネジメントです。

アンガーマネジメントの効果

例えば学級でイライラしている人がいるとします。級友たちは気を使うし、イライラしている本人も周りに嫌な言動をしていることに対して自己嫌悪を覚えます。

このイライラをアンガーマネジメントするだけで、学級の雰囲気はよくなり、それぞれが自分の学習に専念することができ、結果学級全体が向上するという好循環がうまれます。

またマネジメント法を知っているということは、他人のイライラにも適切な対応ができるということです。

さらには、「悔しい」という負の怒りをモチベーションに変換することで、プラスの効果を生み出すこともできます。

このようにアンガーマネジメントは、コミュニケーションや学級、学校の場に大きな影響を与えるものだといえます。

アンガーマネジメントが求められる理由

このアンガーマネジメントはもともと、1970年代アメリカの心理教育の一種として誕生しました。政治家や医師、弁護士などさまざまな職業に携わる人々が、よりよい生活や仕事に何が必要か、という観点で、怒りと上手に向き合う方法をマネジメント的手法に展開し発展させてきたものと言われていました。

情報化社会が進むのと並行してコミュニケーションのあり方も多様化する中で、自分の心の在り方を適切かつ客観的にとらえて他者との円滑な関係作りを促進する手法として、現代においては特に多くの組織で重宝されています。

アンガーマネジメントの重要なポイントの一つは、「怒りと上手に付き合うこと」です。

そもそもアンガーマネジメントとは、怒ることを否定したり、怒りの行動をしなかったりなどと同義ではありません。怒りというのは、人にとって自然な感情で、怒ること自体にはまったく問題はないのです。

問題なのは、自分が何に対して怒りを感じるのか、またそれは適切なのか、その価値観を自分の中で定義付けてきていないことにあります。

この価値観さえ認識し実践できていれば、主体的に己をコントロールできるという意味で、アンガーマネジメントは学校や生活のさまざまなシチュエーションで求められるのです。

怒りを抑えるテクニックを紹介

怒りをコントロールするアンガーマネジメントには、主に3つのテクニックがあります。

1. 衝動のコントロール

衝動のコントロールではまず、「最初の6秒をやりすごす」ことが肝要です。

人は怒りのアドレナリンが強く出るのが最初の6秒だといわれているからです。怒りを感じたらまずその原因について書いてみて、その怒りに10段階で点数をつけ、客観的に怒りの分析を行います。

2. 思考のコントロール

次に思考のコントロールでは、相手に求める「～べき」の境界を広げてみることで、相手の価値観は自分とは異なることを今一度認識し、怒る必要がある内容なのかを吟味し、他者との違いを埋めていく努力がここで必要になります。

3. 行動のコントロール

最後に、できるものだけをコントロールする行動のコントロールです。まずは最近怒ったことについて書き出し、それが「いつまでに」「どのように」「どのくらい変わったら」気が済むかを決めておくことで、怒りをコントロールし、さらにはコントロールできない要素については放置する、と決めておきます。「諦め」とは異なる、「そういうものである」という受け止めの姿勢が何よりも重要です。

「怒り」のパワーをプラスに転じるこ

とができれば、日々を快適に過ごすことができるのではないのでしょうか。アンガーマネジメントを学ぶことは、よりよい人生のあり方について考えることにもつながるでしょう。

※「百計」オンライン参照

勉強や取組での経験

大学生の頃、資格試験を受験することになりました。しかし、自身の計画の甘さから、試験の範囲をきちんと把握できていませんでした。

試験までのスケジュールを立てる際、日々の授業やアルバイトの忙しさに追われ、計画をしっかりと練ることができませんでした。

試験前日になって初めて範囲を確認し、自分の軽率な計画に怒りを感じました。ただでさえ難しい資格試験に挑戦するのに、自分のせいで十分な準備ができていなかったことが悔やまれました。

怒りを感じたままでは何も変わらないと思い、夜遅くまで勉強し、模擬試験を何度も解きました。

結果的には合格できたものの、それは自身の計画不足を挽回するために精一杯努力した結果でした。

この経験を通して、計画の大切さとその計画を実現するための努力の必要性を痛感しました。

今では、計画を立てる際には慎重になり、目標に向けて一歩ずつ着実に進むことの大切さを理解しています。

Web掲載



地震津波避難訓練(11月12日)