

# カウンセラーだより12月号



学生のみなさん、保護者の皆様、こんにちは。テストが終わってもうすぐ冬休みですね。クリスマス、年末年始はお父様、お母様やご兄弟や親戚の方々、地元の友達と会っておしゃべりしたり、遊んだりする機会が増えます。人と会う機会が増えると、楽しいことも増えますが、家族や友達にはつい気を許して、言い過ぎてお互い嫌な気持ちになって怒りが生じることがあります。せっかくの再会を嫌な感じで終わらせないために、**アンガー・マネージメント**が役に立つことがあります。

今回は、そのアンガー・マネージメントについて少しご紹介します。

## 1 怒りの影響

人から傷つくことを言われたり、人を妬ましく思ったり、自分のやっていることがうまくいかなかったり、人が期待通りに動いてくれなかったりすると怒りが生じることがあります。しかし、怒鳴ったり嫌味をいったりして怒りを衝動的に発散させると、相手は怒られたことにカッとなって自分も怒りで対抗しようとしたり、怒っている人から遠ざかろうとしたりして、人間関係に亀裂が入ります。亀裂がひどいと修復できなくなることがあります。人間関係にひどい亀裂が入ると、孤立する可能性があります。ですから、かっとなる前にいったん心を落ち着けて、その後どうするか冷静に考えて行動した方が、自分にとっても相手にとっても良いのです。

## 2 怒りを爆発させないための対処

カチンとくるとアドレナリンが分泌されて体が活発になりますが、6秒後にはピークが過ぎると言われています。つまり、怒りは**6秒間**我慢するとだんだん収まってくるのがほとんどです。ですから、最初の6秒間をどう使うかがポイントです。6秒間は、怒りのもととなった出来事をあれこれ考えると怒りが増幅するので、それ以外のことに集中することが大切です。例えば、6秒間数えながらゆっくり息を吐く。そうすると腹圧がかかることによって副交感神経が刺激され、血圧や脈拍が下がり、汗が引き、呼吸数が減ってくるのだそうです。**深呼吸**以外では、お茶やコーヒーをゆっくり飲んだり、「落ち着け、落ち着け」という**セルフトーク**をしたりして、怒りがおさまる場合もあります。いったん場所を離れるのもよいかもしれません。そのときは「気持ちを落ち着けるために外の空気を吸ってくる」、「トイレに行ってくる」などと断って離れると相手も余計な心配をしなくていいでしょう。その場を離れたらくよくよ考えるのはやめて頭を切り替えましょう。怒っていると物事がよく見えなくなりますが、場所を変えて気分転換することで、考える力が回復し、前向きに取り組めるようになります。

### 3 怒りの対応

怒りの強度が強い人、長引く人、頻度が高い人は、こうすべき、ああすべきという「べき」思考が強かったり、物事の受けとめ方が否定的な方向に傾いていたりすることがあります。例えば、違っている問題を教えられたという一つの事柄でも、「教えてくれた」と受け取るか「あら探しをされた」と受け取るかで感情が大きく変わります。怒りが生じやすい人は、「べき」思考を和らげたり、受けとめ方を肯定的に変えていったりすると、怒りが生じにくくなるでしょう。この、考え方を現実的・適応的にしていく方法に認知療法というものがあります。

他には、怒りのもととなった出来事や行動に対して「変えられる」か「変えられない」か、「重要」か「重要ではない」かで分けし、以下のように対応を変えると、怒りの頻度を減らす上で有効な場合があります。

変えられる コントロール可能	変えられない コントロール不可能
<b>重要</b> ⇒ 今から取り組む。 いつまでに、どの程度変えるか考える。	<b>重要</b> ⇒ いったん受け入れて、何ができるか考える。
<b>重要ではない</b> ⇒ 暇なときに取り組む。	<b>重要ではない</b> ⇒ 放置するののも一つの方法

状況を変えるために誰かに何かを主張や依頼するとき、**アサーション**のDESC法が役に立つことがあります。

- ・ **D** (Describe) …… 状況や相手の行動を客観的、具体的に伝えます。
- ・ **E** (Express) …… 自分の主観的な気持ちを表現したり、説明したりします。
- ・ **S** (Specify) …… 相手に望む行動、妥協案、解決策などを提案します。

具体的、現実的、小さな行動である方が受け入れられやすいでしょう。

- ・ **C** (Choose) …… 受け入れられた時と受け入れられなかった時にどういう行動を取るか示します。

ただし、選択肢が相手を脅かすものではないように注意します。

DESCは、いつでもこの順番ですべて言わなければならないというわけではなく、時と場合によって省略したり、順番を変えたりしていいです。

また、そもそも疲れやストレスがたまっていると些細なことで怒りが生じやすくなるので、日ごろから趣味など**気晴らし**をしてストレスをためないようにしておくことが大切です。上にご紹介したもので参考にできるところがありましたら、試してみてください。

#### <学生相談室>

カウンセラー：伊藤（男性）：月～木、 都築（女性）：金

相談時間：10時半～17時 相談場所：保健室の隣の相談室・2階の相談室（売店横）

電話：0565-36-5844（保健室） メール：[soudan@toyota-ct.ac.jp](mailto:soudan@toyota-ct.ac.jp)