

◎教育相談だより◎

令和5年11月
教育相談課

アンガーマネジメントという言葉を知っていますか？アンガーマネジメントとは、上手に怒りと付き合うための心理トレーニングのことを言います。決して「怒り」を悪だととらえるものではありません。怒りを上手にコントロールすることが重要なのです。

アンガーマネジメントを身に付けるメリットとして、以下の6点が挙げられます。

① 自分の感情を素直に受け止められる

自身の感情をきちんと理解し、素直に受け止めることで、相手にも自分の感情や考えを適切な言葉で伝えられるようになります。

② ストレスが減少する

怒りをコントロールできれば、怒るか怒らないか、自分の責任で感情を選べるようになります。また、怒りの感情に対する理解を深めて、免疫力を高めれば、相手に怒りをぶつけられても余計なストレスを抱えにくくなります。

③ コミュニケーションを円滑にする

怒りっぽい人は、コミュニケーションがとりづらいものです。アンガーマネジメントを身に付けると、感情ではなく理性的な言葉で伝えようと心がけるようになるため、円滑なコミュニケーションができるようになります。

④ パワーハラスメントを防止する

自分が抱いていたさまざまな理想が絶対的ではないことを理解し、怒りを鎮静化させて、適切に伝える方法を学びます。

⑤ 自分とは違う価値観に寛容になる

自分の価値観や理想が一方向的なものであり、絶対的ではないと理解すると柔軟に物事を考えられ、視野が広がります。すると、他人に対して寛容になり、価値観の違いを受け止めやすくなります。

⑥ 生産性が上がる

円滑なコミュニケーションや、自分とは異なる価値観の受け入れなどができるようになることで、良好な人間関係を築き、生産性の向上につながります。

〈まとめ〉

アンガーマネジメントは技術的なものなので、練習をすれば誰でも身に付けることができます。大切なのは、知識として終わらせるのではなく、日常生活の中で繰り返し実践していくことです。3日でもアンガーマネジメントを意識して実践すれば、きちんと記憶に残るため、思い出すことができます。もし自分の怒りに手を焼いているようならば、練習してみてもいいかもしれません。



アンガーマネジメントの方法

① 6秒ルール 落ち着くために頭の中でいったん6秒カウントする 1, 2, 3, 4...	② 怒りのスコア化と記録 小さければ「1」 大きければ「10」といったかたちで怒りをスコアにしてみる さっきの怒りは「2」程度かな？
③ その場から離れる 怒りの原因からさっさと退散！	④ 固定概念を捨てる 他人の価値観と自分の価値観の相違を理解する あの人はそういうタイプの人だ！

(スクールライフアドバイザー 沖留美子)