

怒りをコントロールする 「アンガーマネジメント」

怒りはコントロールしないし、
抑えもしない

「アンガーマネジメント」と聞いて、皆さんはどのようなイメージを持たれるでしょうか。怒りを抑える方法、イライラしなくなるように怒りをコントロールする方法、怒らない人になれる、怒りを我慢する、といったイメージを持つ人も多いのではないのでしょうか。

アンガーマネジメントは、しばしば怒りのコントロール方法、怒りを抑える方法として紹介されます。本稿をお読みいただいている方の中にも、怒りを抑えたい、怒りをコントロールしたいと思っている方がいらっしやると思います。

結論から言ってしまうと、アンガーマネジメントでは怒りをコントロールしませんし、怒りを抑えることもしません。確かにアンガーマネジメントに取り組むことで穏やかに、人間関係がうまくいくことは

ありますが、それは結果であって、それを最初から目指すものではありません。

では、アンガーマネジメントとは一体どういうもので、何のためにあるのでしょうか。少なくとも筆者は、アンガーマネジメントに取り組むことで、人生が信じられないくらいうまくいったと感じています。

アンガーマネジメントに取り組まなければ、毎日のように何かに文句を言い、誰かと衝突をし、消耗する毎日を過ごしていたことでしょうか。そう思うとぞっとします。アンガーマネジメントに取り組む以前の自分は、不満と文句の塊のような人間でした。

「アンガーマネジメント」って何？

アンガーマネジメントは1970年代にアメリカで生まれた、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。

怒らないことが目的ではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のない



日本アンガーマネジメント協会
ファウンダー/
新潟産業大学客員教授
安藤 俊介

○ [あんどう・しゅんすけ] アンガーマネジメントの理論、技術をアメリカから導入し、教育現場から企業まで幅広く講演、企業研修、セミナー、コーチングなどを行っている。ナショナルアンガーマネジメント協会では最高ランクのトレーニングプロフェッショナルにアジア人としてただ一人選ばれている。主な著書に「アンガーマネジメント入門」(朝日新聞出版)等がある。

ことは怒らなくて済むようになることを目指します。

生活をしていければ、仕事をしていければ、怒る必要のあることはあります。危ない目に遭う、してはいけないミスをする等、笑って済ませるわけにはいかないこともあります。そういう時には怒ることが必要です。一方で、怒らなくていいこともたくさんあります。

怒った後で後悔した経験がある人は多いのではないのでしょうか。「あそこで怒らなければよかった」「あんな風に言わなければよかった」と。それとは逆に、怒れなくて後悔したことのある人も多いでしょう。「なぜあの時言えなかったのだろう」「あそこで言っておけばよかった」といった具合です。

人は怒っても後悔をしますし、怒れなくても後悔をします。アンガーマネジメントは怒りと上手に付き合うための心理トレーニングと書いたばかりですが、それは怒りで後悔をしなくなることも言い換えることができます。



「怒り」は何のためにある？

こんな厄介な感情である「怒り」なんてない方がいいし、なくせるものならなくしてしまいたいと思います。怒れば嫌な気持ちにもなりますし、人間関係が壊れることだってあります。怒りが好きという人はいないでしょう。でも、怒りは誰もが持つ自然な感情です。怒りがいない人はいないですし、怒りをなくすこともできません。

「あの人は穏やかで、怒ったところを見たことがない」と言われる人がいます。または「自分は怒ることがない」と言う人もいます。ところが、そうした人であっても怒りはあるのです。そう見えたり、感じたりするのは、怒っているところを見たことがないか、怒りを感じていても、それを怒りと認識していないかのどちらかです。

怒りは必要な感情です。なぜ必要かと言えば、怒りは大切なものを守るためにあるからです。怒りは別名「防衛感情」とも呼ばれます。防衛というくらいですから、攻撃を受けた時に守るためにある感情です。例えば、誰かがあなたの人権を蹂躪する（じゅうりゃく）ようなことを強要してきました。企業で言えば、ブラック的な働き方を強要されるかどうか、ハラスメントを受けるといったことです。そうした扱いを受けた時、或いは受けそうな時に何もしなければ、あなたは相手のいいようにやられっぱなしになっ

てしまい、あなたの人権は不当に侵されてしまいます。

読者の中には、このようなシチュエーションで言い返すことができなくて、泣き寝入りをしてしまったことがある、という人もいるのではないのでしょうか。こうした時には怒ることが必要です。怒ること、あなたの大切な人権などを守ることができるようになるのです。

問題となる3つの怒りとその対処法

アンガーマネジメントは怒らないことではないですし、怒りが人にとつて大切なものであることは先に書いた通りです。とは言っても、次の3つのタイプが当てはまる怒りは健康的とは言えません。

あなたには、どれか当てはまるものがあるでしょうか？ どれか1つが当てはまる人もいれば、複合的に当てはまる人もいます。

① 強度が高い怒り

「強度が高い怒り」とは、一度怒るとすぐに激昂したり、ちよつとしたことでも激しく怒ることです。このタイプの怒りがある人は、怒っているか、怒っていないかの両極端などところがあります。そのため、一度怒ると必要以上に強く怒ることで、自分が怒っていることを表現します。

怒りはとても幅の広い感情です。軽くイライラしている状態から強く怒っている状態まで、その強度の幅は非常に広いものです。

怒りを感じた時、その怒りがどのレベルの強さなのかを、10段階で考えてみるようにしてみよう。あなたが感じている怒りのレベルは毎度10段階の「10」の強さではなく、「1」の時もあれば「3」の時もあるはずです。強さは気温などと違って絶対的なものではありません。あくまでも相対的なものです。自分の中で自分なりの強さが判定できればOKです。

はじめのうちは自分の怒りの強さがよくわからないでしょう。でも、10段階で考え続けているうちに、「この前のあの怒りが『5』だったから、これは『4』くらいかな」といった感じで、レベルを評価できるようになってきます。

② 持続性がある怒り

「持続性がある怒り」とは、昔の怒りをずっと引きずっていたり、思い出し怒りをすることです。このタイプの怒りがある人は、過去のことを考え続けている人です。「なぜあんなことがあったのだろうか」「どうして自分がこんな目に遭わなければいけないのか」と、原因や過去を考え続けています。

それと同時に未来も考えています。「次は同じことがあったらこう言うてやろう」「次は同じ目には遭わないぞ」といった具合です。

過去や未来のことを考えると、怒りは強くなる傾向があります。逆に今、この場所のことだけに目を向けられると、余計なことは考えなくなり、怒りを不要に大きくさせることはありません。

【図】怒りのライターモデル



そこで今、この場所だけに意識を向ける練習をします。人は常に何かを考え続けています。ぼーっとしているようでも、何かぼんやりと考えています。つまり、よほど意識をしない限り、意識を今、この場所に留め置くのは難しいです。

では、どうすれば良いかと言えば、手元にペンでもスマホでも何でも構わないので、物理的な物を用意します。そして、それを観察してください。形、色、感触、さらには細かな傷等、詳細に観察することで、意識をその物に集中させることができます。「どっしてこの形なのか?」といったことは考えません。ただその形、色、感触などに意識を向けるようにしてください。

これも、はじめのうちはあれこれ余計なことをつい考えてしまいますが、慣れてくると、目の前の物に意識を釘付けにすることができるようになります。

③ 頻度が高い怒り

「頻度が高い怒り」とは、1日中イライラ、カリカリしているような状態です。気に入らないことが多く、その多くの気に入らないことに目がいきます。このタイプの人は、常に緊張状態にある、と言っても過言ではありません。リラクセスしている時であれば、人はそれほどイライラしません。言い換えれば、このタイプの人は、リラクセスしている状態になりにくい、或いはリラクセスすることが苦手とも言えます。

そこで、リラクセスできる気分転換メニューを用意しましょう。週末に旅行に行つて気分転換しても良いのですが、それだと週末にしか、旅行に行つた時にしか、気分転換ができません。もっと手軽にできるもの、半日あればできるもの、15分程度あればできるもの、仕事中であってもできるもの等、複数のメニューを用意します。散歩、読書、ストレッチ、お風呂に入る、軽いジョギング、美術館に行く、好きな映画を観る等、動きや刺激が激しいものより、気分が落ち着くようなものを選ぶと良いでしょう。

気分転換のメニューは、多ければ多いほど良いのです。思いつくかぎりのことを、いろいろ試してみましょ。

怒りが生まれるメカニズム

怒りは大切なものを守るためにあると書きましたが、ここでは具体的に怒りが生ま

れるメカニズムを理解しましょう。怒りが生まれるメカニズムは、ライターを模して説明することができます【図】。

ライターで炎を燃やすためには、まずは火打ち石をカチッと回して火花を散らします。その散った火花にガスを送り込むことで、炎が燃え上がります。ライターの炎を「怒り」だとします。火打ち石でカチッと火花を散らすのは、自分が信じている「べき」が裏切られた時です。

「時間は守るべき」「マナーは守るべき」「仕事はこうするべき」「子どもは素直に親の言うことを聞くべき」等々、私達はとても多くの「べき」を持っています。「時間を守るべき」と思っている人が遅刻をされたら、自分の「べき」が裏切られることになるので、火花が散るのです。この「べき」は何かと言えば、自分の理想、希望、欲求といったものを現しています。

火花が散っただけでは、怒りの炎とはなりません。エネルギーとなる「ガス」が必要で、「ガス」に相当するのが、マイナスの感情や状態です。「マイナスの感情」とは、辛い、苦しい、寂しい、悲しい、孤独、不安といった一般的にネガティブと思われる感情です。「マイナスの状態」とは、疲れている、睡眠不足、空腹、体の具合が悪いといった状態を指します。

「べき」が裏切られ火花が散ったところに、マイナスの感情や状態がたくさんあると、怒りの炎が大きく燃え上がります。



アンガー マネジメント を始めよう

執筆者の本

『アンガーマネジメントを
始めよう』

安藤 俊介 著

[大和書房, 2021年8月,
880円]

そのイライラは
悪い習慣のせい!

同じ「すべき」が裏切られた時でも、すぐ頭に来る時であれば、サラッと流せてしまう時もあります。あなたにも、そんな経験があるのではないのでしょうか。その違いは、マイナスの感情や状態の大きさの違いです。機嫌が良い時、リラックスできている時等、マイナスの感情や状態が小さければ、火花に送り込むガスが小さいので、パチッと火花が散ったとしても、怒りの炎は大きく燃え上がらなくて済むのです。

「べき」を見つける

この「怒りのライターモデル」から、無駄に怒りの炎を燃え上がらせたくなければ、「べき」が裏切られる回数を減らすか、「マイナスの感情や状態を小さくする」かの2つの方法があることがわかります。

今回は、「べき」が裏切られる回数を減らすことに注目をします。「べき」が裏切られる回数を減らすことができれば、つまりは怒りの火花を散らす回数を減らすことになるからです。

まずしなければならぬことは、自分がどのような「べき」を持っているのか自覚することです。あなたはどのような「べき」を持っているのでしょうか？ 自覚しているものもあれば、無意識のうちに使っているものもあります。ちなみに「べき」は、「はず」「普通」「常識」「当たり前」といった言葉にも置き換えることができます。

自分が会話の中で使っている、または言葉にしなくとも頭の中で使っている「べき」を書き出してみましよう。誰かとの会話を録音して、その中で自分が実際に使っている「べき」を抜き出すこともできます。

自分の何気ない行動の裏にも「べき」は隠れています。例えば、朝ご飯を食べる人は、意識しなくとも「朝ご飯は食べるべき」と思っていたりします。

今着ている服を選んだ裏にも、何かしらの「べき」が隠れています。あなたはなぜ、その服を選んだのでしょうか。こういう服を着るべき、値段はこれくらいであるべき、自分はこういうものを選ぶべき、等々です。

「べき」を緩める

自分が持っている「べき」は、別に悪いものではありません。ただし、その「べき」の基準が厳しく、それにしがみつくがあまり、怒りの火花を散らすことが多いようであれば、緩めることを考えてみましょう。

例えば「時間を守るべき」とは、多くの人が思っています。Aさんは10分前に来るのが当たり前と強く思っています。Bさんは大体ぴったりに来ればOKと思っています。2人を比べた場合、Bさんの方が「時間を守るべき」については、Aさんよりも基準が緩いと言えます。つまり、Bさんの方が「時間を守るべき」について、怒りの火花が散る回数は少なくなるでしょう。

ここで勘違いしてほしくないのは、Bさんが正しく、Aさんが間違っているわけではないということです。AさんもBさんどちらも正しいのです。ただ、怒りの火花が散りやすいのはどちらかということだけを考えています。もしAさんが時間に関して怒ることや、イライラすることが多いようであれば、自分が理想としている「時間を守るべき」の基準を緩めた方が楽になります。

あなたの中にも、何かしらの「べき」について基準が厳しいものがあるでしょう。その「べき」のために、不要にイライラしたり、強い怒りを感じることもあるようであれば、その「べき」の基準について、今よりも緩くすることができないか、挑戦してみましよう。

ここに書いてきたアンガーマネジメントは、心理トレーニングです。トレーニングなので練習することで上達をします。はじめのうちは誰も上手くはできません。コツコツと練習を重ねることで上達します。

どれくらいで上達するかよく聞かれますが、これは人それぞれです。ただ一つ言えることは、1週間アンガーマネジメントのことを考えるだけで、今よりもかなり上達できるということです。ぜひ、あなたの日常の中にアンガーマネジメントを取り入れてみてください。今よりもっといろいろなことが楽になるでしょう。