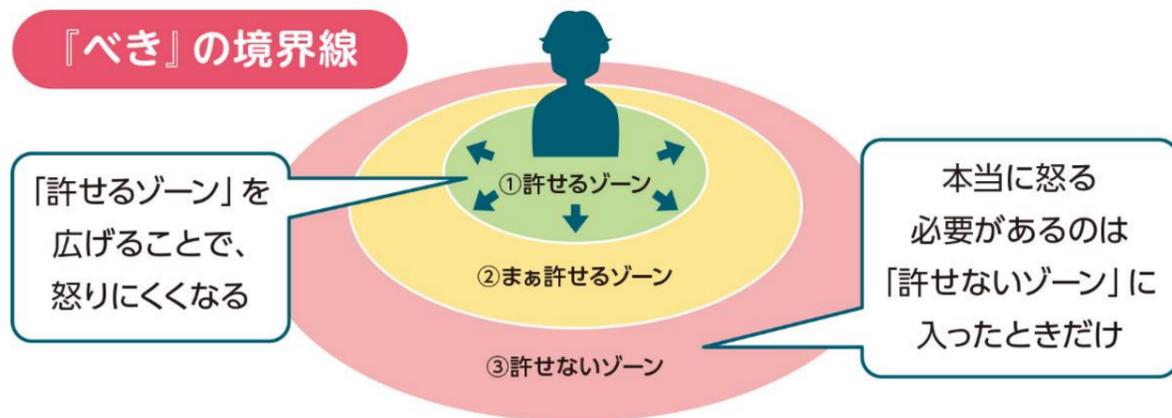


### 3 自分の「べき」を知り、その範囲を広げれば、イライラは減る

アンガーマネジメントは、怒りの原因である「べき」＝“コアビリーフ”と上手につき合うことで上達します。まずは、自分の「べき」を知ることです。普段の生活でイライラを感じたとき、自分が何に対して怒りを感じているのか、怒りの裏に隠れた「べき」をみつけて記録することで、自分がどんなことで怒りやすいのかが分かるようになります。

次に、「べき」の境界線を広げること。「べき」の境界線は三重丸になっていて（下図参照）、中心が自分と同じ「べき」、つまり「許せるゾーン」です。その外側が自分の信じる「べき」とは違うものの、許容範囲の「まあ許せるゾーン」、そして、1番外側が自分の「べき」とは違い、受け入れることができない「許せないゾーン」です。本当に怒る必要があるのは、「許せないゾーン」に入る出来事があったときだけです。ただ、自分の「べき」を理解していないと、「許せないゾーン」のときだけ怒るということができません。怒った後で「やっぱり怒るんじゃないかった」と後悔するのは、その出来事が「まあ許せるゾーン」だったということです。

アンガーマネジメントの上達は、「許せるゾーン」を広げて怒りにくくなり、「許せないゾーン」のときだけ怒る＝怒らなくていいことで怒らなくなること、です。



#### 怒るときに使ってはいけないNGワード

怒りの背景にある、本当の自分の気持ちを相手に理解してもらうためにも、言葉遣いには注意しましょう。

#### ●「絶対」「いつも」「必ず」

強い表現で一方向的に決めつける言葉は相手に不快感を与えるため、なるべく正確な表現を使う。

#### ●「前から言おうと思ってたけど」「何度も言ってるけど」

過去にさかのぼる言葉は「なぜ今さら…」と相手が不信感をもつため使わない。そのとき、その場所で起きたことについてだけ言及する。

#### ●「なんでやらないの?」「分かっているの?」

相手を責める言葉は萎縮させてしまうだけ。「どうしたらできる?」というように未来を聞く言葉に変える。

# おろしまち保健室だより Vol.6

3月号



放置していませんか?

～頑張っている血管に思いやりを～

毎日休み無く働いている心臓。ここから全身に血液が送り出され、酸素や栄養を送り届けています。この時の通り道となるのが「血管」、そしてその血管の内側にかかる圧力が「血圧」です。血管に高い血圧がかかり続けると血管が傷つき、硬くなり、動脈硬化が進行します。この状態を放置すると、脳卒中や心臓病、肝臓病など命に関わる病気の発症の危険性が高まります。



「血圧の薬を飲んでいるから大丈夫だ」と肥満や運動不足、塩分過多、野菜不足、お酒の飲み過ぎ、ストレスなどを改善しないまま、薬だけ始めると血圧は下がっても、脂質や血糖の異常を呼び込むことになり、大きな病気の発症につながってしまいます。

血圧が高くなってきたら、まずは生活習慣の改善から始めましょう。あわせて自宅で血圧測定し、記録する「家庭血圧測定」もおすすめです。



血管のしなやかさを保つこと。それが健康の秘訣です。

保健師 高橋宏子

#### 【おろしまち保健室】今後の開催日

3月12日(火) / 4月18日(木) / 5月16日(木)

3日間とも 13:30~17:00 卸町会館3階 第三会議室にて

仙台卸商健康保険組合 : 984-0015 宮城県仙台市若林区卸町 2-9-5

TEL : 022-235-5896

おろしまち保健室(保健師) : hokenshi@os-kenpo-sendai.jp

# 「アンガーマネジメント」で心を整えよう

監修：安藤俊介（日本アンガーマネジメント協会代表理事）



自分の価値観が裏切られたとき、人は怒ります。ひと昔前までは社会全体で共有していた「終身雇用」といった制度が崩れ、働き方や生活スタイルが多様になり、自分と違った価値基準の人と向き合わなければならない場面が急増しています。そんなイライラが生まれやすい“怒りっぽい世の中”だからこそ、アンガーマネジメントで心穏やかに過ごしましょう。

## 1 アンガーマネジメントとは「怒り」をコントロールする技術

アンガーマネジメントとは、1970年代のアメリカで生まれた、イライラや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。もともとはDV（ドメスティックバイオレンス）や軽犯罪者に対する矯正プログラムとして開発されましたが、現在では教育機関や企業など幅広い分野で導入され、パフォーマンスの向上や環境改善に活用されています。

トレーニングでめざすのは、「怒り」に正しく対処する技術を身につけること。自分自身の怒りの根本にある原因を理解することで感情をコントロールしたり、さらには、ポジティブな方向に変換させることで、よりよい人間関係や環境づくり、問題解決につなげます。また、アンガーマネジメントは技術なので、練習すれば「誰でもできるようになる」ことも大きなポイントです。

### 怒りの裏には本当の気持ちがある

怒りは急に沸いてくる感情ではありません。心の中には「不安」「つらい」「疲れた」といったネガティブな感情を溜めるコップがあり、それがいっぱいになったとき、「怒り」という感情で表れます。あくまで「怒り」は第二次感情で、そのコップの中には「怒り」を引き起こす原因となった第一次感情があり、それを探り出すことが大切です。

つまり、「この人は怒る前に何を感じていたのだろうか」ということをみつけられるようになると、怒っている人と上手に付き合うことができます。怒っている人の多くは、そうしたコップの底にある第一次感情を理解して欲しくて、怒っているのです。

## 2 私たちが怒るのは“コアビリーフ” = 価値基準が裏切られたとき

「怒り」の感情は、「出来事が起こる」→「その出来事を意味づけする」→「怒りが生まれる」という3ステップからなります（下図参照）。たとえば、運転中に割り込みする車を見たときに「出来事が起こる」です。その後、「割り込み」がどういうことなのかを考え（＝「出来事を意味づけする」）、「ズルい。ズルはダメ」という結論に至ります。結果、「ズルを許すべきではない」と考えて、怒るのです。

一方で、割り込みした車は何か急を要する事態で急いでいたのでは、と考えることもできます。その場合、「ズルをした」とは思わず、「急いでいる」と意味づけられ、怒りは発生しません。怒るか怒らないかの違いは、この「意味づけ」によって決まります。

この「意味づけ」をアンガーマネジメントでは“コアビリーフ”と呼びます。「～すべき」という言葉で表現される、価値観の基準となるようなものです。自分が考える「べき」＝コアビリーフが裏切られたとき、人は怒るのです。本来、考え方は人それぞれなので、それぞれの「べき」があるということを知り、怒りを減らすことができます。

### 「怒り」のメカニズム

- 1 出来事に遭遇 なんらかの出来事があったり、誰かの言動を見たり、聞いたりする。
- 2 出来事の意味づけ 起こった出来事や誰かの言動がどういうことなのかを考え、意味づけする。
- 3 怒りの発生 意味づけした結果、自分が許せないものであれば「怒り」が生じる。

