

## ストレスに打ち克つために② 「怒り」の感情と上手に付き合おう?!

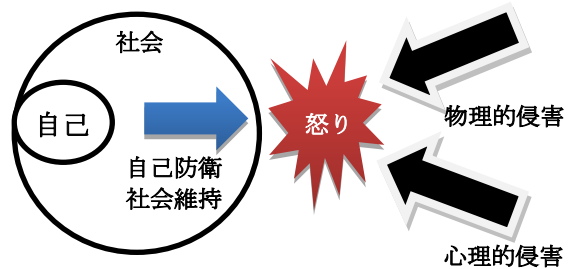


喜び、怒り、哀しみ、楽しみ、、、人は様々な感情を抱えて日々過ごしています。しかし学校や職場といった社会場面では、感情をコントロールして理性的に振る舞うことが求められます。

特に人間関係をスムーズに行うためには、『怒り』の感情を上手くコントロールすることが重要とされているため、今回は『怒り』のコントロール方法について考えていきましょう。

### ① そもそも「怒り」とは？

自己もしくは社会への、不当なもしくは故意による(と認知される)、物理的もしくは心理的な侵害に対する、自己防衛もしくは社会維持のために喚起された、心身の準備状態 (湯川進太郎, 2008)



### ② 「怒り」が及ぼす影響は？

× ネガティブな影響	○ ポジティブな影響
<ul style="list-style-type: none"> <li>・心臓病や免疫機能の低下、うつ病等、<b>心身の健康への影響</b></li> <li>・人間関係の不和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・侵害に対する<b>防衛のための警告</b></li> <li>・問題解決や適応行動への<b>原動力</b></li> <li>・上手に発散することで<b>ストレス発散</b>に効果的</li> </ul>

「怒り」の感情からは、**ネガティブな影響だけでなくポジティブな影響も受けるため、上手に付き合うことが重要なのです**

### ③ 「怒り」を上手にコントロールするには？



- ◆ **6秒待つ**：怒りの「ピーク」は長くても6秒とされています。その6秒間に反射的に言い返したり、仕返ししたりしないように心掛けましょう。
- ◆ **怒りの原因を書き出す**：6秒間待つあいだに、掌やメモに怒りの原因を書き出してみましょう。時間が置けて、原因や状況を少し客観的に捉えられるようになります。
- ◆ **ポジティブな言葉を唱える**：6秒待っても怒りが消えない場合、気分が落ち着く呪文「たいしたことない」や「大丈夫」、肯定的な呪文「これからもっと良くなる」や「今が成長のチャンス」等を何度も唱えてみましょう。
- ◆ **第三者と共有する**：自分の中で冷静に怒りと向き合えた場合、その出来事を第三者に話して共有してみましょう。安心感や自己受容感につながります。

「怒り」のコントロールは **絶対に怒ってはいけない** というものではありません!!  
怒りに振り回されて損をすることがないように、**上手な付き合い方を身に付けていきましょう。**



看護学生心の相談室 開設日時：水曜日 12:00～17:00 (毎週ではありません)  
TEL : 090-3279-1603(無料)

詳細は、滋賀県看護協会 H/P (<http://www.shiga-kango.jp/>) をご覧下さい。

