

# 1 怒りの仕組みを理解する

## 《ケース1》怒りの収まらないAさん



### ◆ 怒りを正しく理解する

「なぜ毎日イライラしてしまうんだ……」

「わかっているのに、カッとなるのをやめられない……」

「どうして自分はうまく怒れないんだろう……」

このような悩みを、誰しも一度は抱いたことがあるのではないのでしょうか。《ケース1》のAさんのように、誰かに怒りを感じたり、誰かに怒られたりしたことのない人は、おそらくいないでしょう。また、誰かに怒っている人や誰かに怒られている人を見たことがない人もいないと思います。

このように、「怒り」の感情は、私たちにとって大変身近な存在です。誰もが「怒り」という感情を知っています。

にもかかわらず、「怒りをうまく扱えない」という人や、怒りが原因で起きた悲しい事件や事故はなくなりません。いったいなぜなのでしょう。

私たちが怒りをうまく扱えない理由のひとつは、これまで怒りについての教育を受けたことがないからです。どれだけ怒る回数を重ねても、怒りの感情の扱い方が間違っていれば、怒り方は上達しません。

私たちはこれまで、親や上司といった身近な誰かが怒っている様子をまねる以外に、怒りを表現する方法を学ぶ機会がありませんでした。

もちろん、怒りという感情を知っているだけでも、怒ることは可能です。しかし、怒りを正しく理解できていなければ、怒りの感情を抱いたときにより良い対応はとれません。

たとえば、テニスのルールを正しく知らなくても、ボールにラケットを当てれば、ボールは前に飛ばせます。しかし、試合に勝ちたければ、テニスのルールを理解したうえで、練習を繰り返さなくてはなりません。

怒りの感情も同じです。練習すれば、誰でもある程度はテニスの上達するように、怒りの仕組みを理解し、怒りをコントロールするためのトレーニングを繰り返すことで、怒りの感情を正確に表現できるようになります。

そのために開発されたものが、アンガーマネジメントです。アンガーマネジメントを一言で表すと、「怒りと上手につき合うための心理教育・心理トレーニング」となります。

第1章では、怒りの感情とアンガーマネジメントの基本的な考え方について、理解を深めるところから始めます。

# 1 怒りで後悔しないこと

## ◆ 怒りにつきものの「後悔」

「いつもならしないのに、後輩に質問されたとき、つい怒ってしまった。なぜ『そんなことも知らないのか?』なんて言ったんだろう……。よく考えれば、あれは取引先に怒られたすぐあとのことだった。そうか、自分の機嫌が悪かっただけなんだ……。ああ、後輩に悪いことをしてしまった」

このように、つい怒って後悔をした方はいないでしょうか?

怒りは強い感情のため、自分でコントロールできないと、八つ当たりなどで周りの人やモノを傷つけてしまうのです。

アンガーマネジメントを学び始めた方に学ぶ目的を尋ねると、「怒らないようになるため」と答える方が多くいます。しかし、アンガーマネジメントの目的は、実はやみくもに怒らなくなることではありません。

では、アンガーマネジメントの目的とは、何なのでしょう?

アンガーマネジメントの目的は、怒らないようになることではなく、「怒りで後悔しないこと」です。さらに詳しく説明すれば、「怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになる。その線引きが自分でできるようになること」を目指すものなのです。

「怒りっぽい人とは言われたくない」

「怒ることで嫌われたくない」

「ここで怒ると空気が悪くなる」

「心の広い人と思われたい」

本当は怒りたいと思っているとき、一時的にならば無理やり怒りを抑え込むことができるかもしれませんが。しかし、怒りを抑えて後悔が残り、モヤモヤした気持ちが堪えきれずに別のところで爆発してしまうならば、それは感情を抑圧しているだけでコントロールしているとはいえません。

しかし、アンガーマネジメントを実践するうちに、ささいなことで怒る回数は減らせるようになるのです。

## ◆ 怒って後悔、怒らなくて後悔

私たちは毎日のように、怒って後悔したり、怒らなくて後悔したりを繰り返しています。たとえば、次のような具合です。

「あんなに怒らなければよかったのに、つい強く怒りすぎてしまった」

「怒らないように我慢してしまって、何だかずっとモヤモヤする」

怒って後悔とは、あとから考えれば怒る必要がなかったのに、ついカッとになって強く怒りすぎてしまった後悔のことです。

怒らなくて後悔とは、本当は怒りたかったのに怒ることはみっともないと思って怒りを抑え込んでしまい、心の中に後悔が残ることです。

怒ったあとに後悔したならば、それは怒る必要がなかったことです。

反対に怒らなくて後悔したならば、本当は怒る必要のあったことです。

八つ当たりをする、相手を言い負かす、自分が一時的にスカッとするために怒るのではなく、未来に後悔を残さないために、怒るか怒らないかを自分で選択できるようになりましょう。

そのために、あなたが怒った出来事を思い出すことから始めます。

Q. あなたが「最近(1カ月ほど)怒った出来事」を、3つ書いてみましょう。

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

すぐに書けたでしょうか。イライラしたということは覚えていても、何に怒ったのか思い出せない、書けないという人は多いものです。怒り方は料理やスポーツと同じで、前回の失敗を忘れてしまうと上達しません。

上に書いていただいた「最近怒った出来事」は、別の章でも使用します。「怒り」について学ぶとともに、あなた自身の怒りにも向き合っていきましょう。