

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。

