

# 感情は とらえ方次第で変わる

## 《ケース6》怒りに負けたF係長、怒りを力に変えたG係長



### ◆ ネガティブな感情は、ポジティブに変えられる

頭にきたとき、腹が立ったとき、イライラしているときなど、怒りの感情をもっているときというのは、なかなか冷静に物事を考えることができません。それはある意味で仕方がないことです。

ただ、怒りの感情を覚えながらも、そのまま怒りに任せて思考を進め行動するか、あるいは、怒りを感じつつも冷静に考えて行動するかは、本人が選択することができます。

F係長は反射的な怒りにとらわれて暴言を吐き、挙句の果てには取引先を切ってしまうばいという暴論を言っています。これは出来事をピンチとしかとらえていないためです。これでは怒りに負けた人といえるでしょう。

一方でG係長は同じように怒りを感じながらも、冷静に考えることに努め、どうにかしてこの事態を打開しようと考えています。同じ出来事に遭遇してはいても、チャンスになるかもしれないとプラスの解釈をしています。

F係長はまだこの時点では何かアイデアをひらめいたわけでも、苦境を脱したわけでもありませんが、少なくとも怒りに負けるような人にはなっていません。この状況を粘り強く打開していくことが期待できるでしょう。

F係長とG係長。この先どちらの係長が仕事で高い成果を上げるかは、察しがつくのではないのでしょうか。

私たちは怒りの感情に負けることも、それを活かすこともできます。怒りの感情に負けるとは、怒りをもつことによって、破壊的な考えや行動をしてしまうことです。

一方で怒りを活かすとは、怒りの感情をバネやテコにすることで、より頑張ろう、成長しようという方向に向かわせることです。

一流のアスリートたちは怒りの感情を上手に活かすすべをよく知っています。なぜなら、試合に負けた腹立たしさを、次の試合へのモチベーションにつなげることができるようにするためです。悔しさをふてくされてしまったり、練習が嫌になってしまえば、次の試合で勝つことは望めません。そこで、アンガーマネジメントをメンタルトレーニングに取り入れ、怒りを活かそうとマネジメントしているのです。

あなたもアンガーマネジメントで怒りの感情を上手に活かすことで、健全に成長したり、前に進むことができるようになります。



