

ムダな怒りが消える心のトレーニング 「アンガーマネジメント」

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントコンサルタント™

特定社会保険労務士 早野 光子

テニスの大坂なおみ選手が全豪オープンで優勝しました。

彼女の快挙に多くの人々が賞賛の声を寄せています。テニスのスキル、テクニック、体力の進化をほめたえると共に、メンタル面も変化したとのコメントが目につきます。以前は怒りにまかせラケットを投げつける場面もありましたが、今大会ではその行動も激減。セルフコントロールができていると周りの評価も高いようです。

今の時代、怒りを感じた時にどんな行動をとるのか。周囲の評価に大きく影響しているように感じます。

今やパワーハラスメント、パワハラという言葉を知らない人はいないでしょう。そして誰もがパワハラをしてはいけない、と認識しているはずですが、それでもパワハラは起こっています。

パワハラは特定の人物が起こす特別な行為ではないからです。つい、カッとなった言動がパワハラの種になっているのです。怒りにまかせて怒鳴ったり、机を叩いたりすれば、被行為者は萎縮し、見ている周囲も決して良い気持ちにはならず、職場全体のムードは重くなることでしょう。

誰もが怒りの感情を適切に扱えなければパワハラの行為者となる可能性があります。

「パワーハラスメントは同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や人間関係などの職場内での優位性を背景に、業務の適正な範囲を超えて、精神的・身体的苦痛を与える又は職場環境を悪化させる行為」と定義されています。怒りのあまり思わず発した一言を後から「そんなつもりではなかった」「言わなければよかった」と思っても、パワハラとなってからは解決までに多くの時間と労力を必要とします。パワハラは当事者間だけの問題ではなく雇用管理上の職場全体の問題です。

「パワハラは発生後の対策よりも、起こさないための予防が何より重要である」と社会保険労務士としての経験から強く感じています。そして怒りまかせの言動をコントロールできればパワハラの当事者を減らすことができると思っています。そのためにも年齢も性別も問わず誰もが簡単に実行できるアンガーマネジメントをお勧めします。

1. 「怒り」を理解しましょう

アンガーマネジメントを始める前に「怒り」についてお伝えします。

トレーニング前のストレッチとお考えください。こんなことに心当たりはないでしょうか。

①怒りの性質

- ・怒りは身近な人にほど強くなる

家族や恋人、友人、そして一緒に過ごす時間が長い人も身近な人に含まれます。

例えば会議の開始時間になっても現れない人がいる時

他部署の人なら気にならないけれど、同じ部署の人が遅れたら腹が立つetc

身近な人なら自分のことがわかるはず、期待に応じてくれるはず、と怒りが強くなりがちです。

・怒りは上から下へ流れる

力関係で怒りは下へ流れがちです。上司が部下を怒り、むしゃくしゃした部下が家庭で子供を怒り、カチンときた子供がペットをいじめたり。知らぬ間に誰かに怒りのバトンを渡していませんか？

・怒りの矛先を固定できない

理不尽に怒られた時、つい苛立って、関係ない他人に八つ当たり。これも怒りの性質です。

②「怒り」は自分が作っているもの

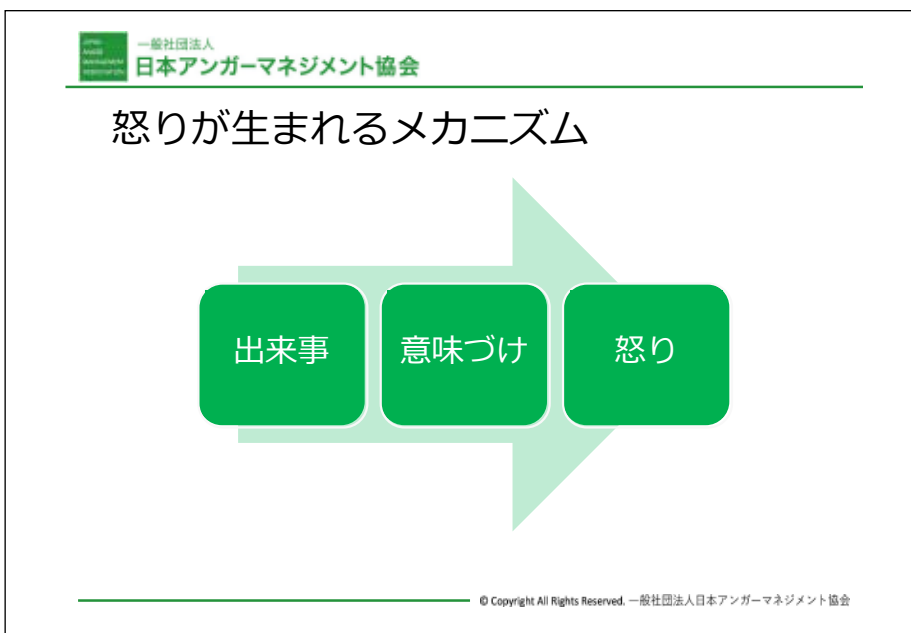
怒りを感じた時に、「相手が悪い。こんなことをされた。」と原因が相手側にあると思いがちです。しかし、怒りの原因は自分の中にあるのです。こうあってほしいと思う理想が目の前で裏切られた時にカチンとくるのです。

上司の指示は守るべき、満員電車ではリュックを背中から降ろすべき、子供は親の言うことを聞くべき、新人が電話に出るべき、など持っている理想「べき」は人それぞれです。そして、その本人が持っている理想「べき」は出来事に対しての意味づけをする時に大きく影響しています。

例えば、こんな事例です。

【出来事】作業の指示をしたのに部下がミスをした。

【意味づけ】指示を受けたら間違うべきではない。不注意な部下だ。→【怒り】



これに対し、「指示を出しても間違うこともある。」と思えば怒りの度合いも減り、もしかしたら怒りすら生まれなくてもいいかもしれません。

「このくらいできて当たり前。どうしてできないの。」とイラっとすることはありませんか。そんな時はその自分自身の当たり前を見直せば、イライラする時間を減らすことができるかもしれません。

「過去と他人は変えられない。」と言われます。私自身、不要な怒りを消すには、自分自身の当たり前を見直して、自分を変える方がよほど楽で効果的だと実感しています。

③怒りは第二次感情

怒りは氷山の一角と捉えてください。目に見える怒りの下には、不安、悲しみ、辛い、といったいわゆるネガティブな第一次感情があるのです。普段なら気にならない小さなミスに腹が立つ、そんな時は体調

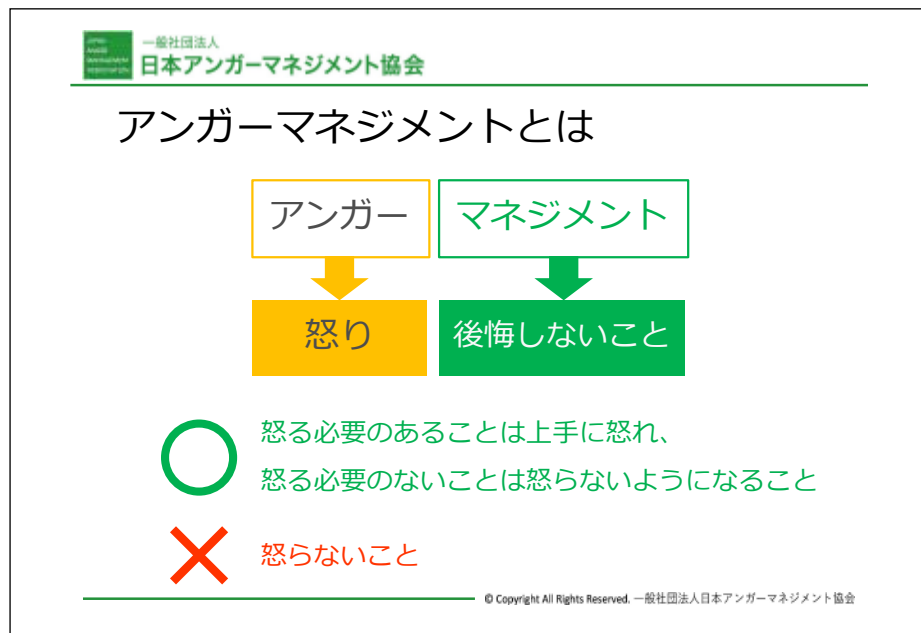
不良だったりストレスを感じているのかもしれませんが、どうして腹が立つのか、怒りの下に隠れている自分の本当の原因に気づきましょう。

2. アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメントは、1970年代にアメリカで生まれた心理トレーニングです。

怒りに振り回されず、必要のあることには上手に怒り、必要のないものは怒らない。つまり怒りで後悔しないことを目指すトレーニングです。

怒らない人を目指すものではありません。



3. 今日から始めるアンガーマネジメント

アンガーマネジメントは他人を変えるトレーニングではありません。

自分を知り、自分を変えることで怒りとより上手につき合うためのトレーニングです。誰もが使える簡単なトレーニングですが、意識することが大切です。

今回はその一部分を紹介します。意識して自分の身につくまで、まず3週間続けてみましょう。

① アンガーログをつける

感情は目に見えません。目に見えないから扱いにくいのです。それなら、自分の怒りを見える化してみましょう。

自分の怒りを見える化するための記録を「アンガーログ」と言います。怒りを感じたその場で、日時・相手・出来事・思ったことを書き出し、点数化してみましょう。

事実だけを簡単に書くようにしましょう。点数は自分の怒りレベルを最大10点とした時に、今日の怒りは何点かを記録するものです。アンガーログを取り続けることで、自分がどんな時に怒りやすいか、点数が高くなるのか傾向がわかりやすくなります。特定の相手、場所等、ご自身の怒りの傾向がわかれば、あらかじめ気をつけることができます。

例

1 / 8 7:30 通勤で運転中、割り込みされた 危ない！とカチンときた 3点

私自身はマイカー通勤をしているのですが、運転中に普段より怒りっぽくなると気づきました。そのため、

時間に余裕を持つ、疲れている時は好きな飲み物を用意する等、事前準備をすることでイライラしないように注意しています。

② 6秒をやり過ごす

怒りを感じたら、反射的に行動することは厳禁です。

怒りにまかせ怒鳴る、声を荒らげる、罵声を浴びせる、物を投げつける、にらむ、舌打ちをする、聞こえがしにため息をつく etc 衝動的なふるまいには、ろくなことはありません。怒った方は意外と忘れていたようですが、怒られた方の記憶には焼きついていることが多いものです。

とっさに相手に怒りをぶつけないためにも、衝動のコントロールをしましょう。

カッとなったその怒り、そのまま続くわけではないのです。怒りにはピークがあり、諸説ありますが長くても6秒と言われていています。この6秒さえやり過ごすことができれば、衝動的な行動を避けることができます。

・カッになったら深呼吸

いつでもどこでも誰でもできる方法です。カッになったら、大きく息を吸い込んで呼吸に意識を向けてみましょう。深呼吸を2、3回すれば6秒をやり過ごせます。

・グラウディング

目の前のものに意識を集中させて、怒りから気をそらせるものです。例えば手元のペン、携帯電話、腕時計などを観察することで6秒やり過ごします。

・怒りの点数をつける

怒りを感じた時に、今日の怒りは10点中何点か？と考えて6秒やり過ごしましょう。アンガーログで点数をつける時にも役に立ちます。

6秒をやり過ごせば、怒りが消えるわけではありません。ただ頭に血が上り我を忘れた状態から、少しは理性的に考えられるようになるでしょう。職場の皆の面前で怒鳴ったり、罵倒したりしてはいけないと思いつけば、おのずとパワーハラにつながるような行動が回避できるのではないのでしょうか。

怒りのあまり感情的になると冷静な判断ができず、仕事のパフォーマンスも下がりがちになると何度も経験しました。何と言ってもザワザワとした心地悪さが、私は苦手です。ただ怒りを感じたことで自分の「べき」に気づくこともあります。後輩の小さなミスにいらだって、実は自分が疲れていることに気づくこともあります。

アンガーマネジメントを学んでから怒りはお酒のようなもの、と思うようになりました。お酒は適量をたしなめば気持ちもほぐれ百薬の長となります。量を過ぎれば悪酔いや依存症、身を滅ぼすものにもなります。怒りも上手に扱えば自分のモチベーションとして活用できます。怒りに振り回されれば、身近な大切な誰かを傷つけ、自分自身も傷つけます。ましてや職場で衝動的に怒りをあらわにすれば信用や信頼を失う恐れもあり、パワーハラと言われかねません。

この機会にご自身の怒りのクセを知り、ムダな怒りをスルーできるよう、アンガーマネジメントを試してみたいでしょうか。衝動のコントロールだけでなく、思考のコントロール、行動のコントロールもトレーニングすることで更に怒りと上手に付き合うことができます。ご興味をもたれた方は、書籍や講座もお勧めです。多くの書籍が出版され、各地で講座が開催されていますので、よろしければ協会HPをご覧ください。

アンガーマネジメントでパワーハラスメント予防となるよう少しでも皆様のお役に立てば幸いです。