

# 仕事も人間関係もうまくいく 怒りのコントロール

あなたはどんなときに怒りを感じますか？非がないのに責められたとき？せっかく出した意見に否定的な意見を言われたとき？後輩を指導しているのに、一向に変化する気持ちが見えないとき？そもそも、どうして私たちは怒るのでしょうか？それは自分の大切なものを守るためです。例えば、自尊心、時間、健康、関係、夢・・・などです。大切なものが奪われそうになったり、壊されそうになると、私たちは怒りを感じます。自分にとって大切なものを守ることは、人生で極めて重要なことです。しかし何かあるたびに、その場で怒りを爆発させるわけにもいきませんよね。怒りをコントロールできないと周りとの関係にひずみが出たり、かえって嫌な思いをしたりします。怒りが湧いてきたときは、その怒りの出し方を工夫することが大切です。怒りへの対応として、暴力や暴言、八つ当たりなどの攻撃的な行動は避けなければいけません。とはいえ、じっと我慢していると自分の中に怒りが蓄積していき、健康に悪い影響が出てきます。では、どうすればいいのでしょうか？意識しておくことをお伝えします。

## 1 怒りと行動を切り離す

私たちは怒りという感情に対して行動を選択することができます。冷静になれないときは、その場から離れることはとても役に立ちます。怒りを示す場合には、相手を攻撃しなくても、表情や声のトーンなどでも怒りを伝えることができます。怒りがわいたときは、いくつかの行動を選択できると考えておきましょう。

## 2 怒りの正体を突き止める

あなたが大切にしている何かを傷つけられた時は怒ってもいいんです。自分はどうなことに怒りがわくのか、その理由を明確にしておきましょう。言語化する過程で、自分の感情が動いた理由が分かってきます。怒りの正体が変わると、客観的に冷静に対処できるようになります。

## 自分に合った方法でクールダウン

感情が優位に立っている場合は怒りが攻撃として出やすくなってしまいます。そんなときはまずはクールダウンしましょう。ゆっくり深呼吸をする、固まった身体をほぐす、数を10まで数える、水で手を冷やすなどが有効です。自分に合うものを見つけておくといいですね。これまでも気持ちを落ち着けるために、自然とやっていたことがあるはずですので、思い出してみてください。

### ストレスチェックをうまく活用しよう

ストレスチェックは自分の今の状態を知るために大事な機会になります。過剰なストレスは心身に影響を及ぼします。しかし、ストレスは決して悪いことばかりではなく、何らかの刺激に対する反応であり、自分の弱い部分や苦手な部分を顕在化しているともいえます。ストレスチェックは、自分の今の課題を振り返る良いきっかけになりますので、自分の成長のためのヒントにもなります。

ストレスチェック結果の見方についてのお問い合わせはこちら  
<https://www.cs-port-stress-check.net/contact> ➡

