

アンガーマネジメントが少しずつ世の中に広まっている。この言葉と出合って、もう数年が経つ。初めは、不祥事防止に関する資料を見て知った。「なるほど、6秒か」とインプットした。これでは、表面的な理解になってしまう。

アンガーマネジメントと聞くと、誰もが「怒りをうまく我慢する」とか「怒らないように自分をコントロールする」と考えているかもしれない。これは誤解である。怒りが心に湧いてくるのは当たり前で、誰もがもつ感情である。それはわるいことではなく、自分に嫌なことが起こっていることを教えてくれる大事なサインなのである。それを素直に受け取り、うまく処理し、よりよい人間関係を築いていこうとするのがアンガーマネジメントである。

そうは言われても、怒りが湧いてきたり、それを表に出したりすることがあると、自分はだめだなと思ってしまう。自己嫌悪に陥る。昔よりは、感情をコントロールできるようになってきた。それをまわりの人は、「まるくなった」と見るのかもしれない。本人としては、根っ子の部分は変わってはいない。

怒りを感じたときは、どうすればいいのか。イラッとしてから衝動的な行動まで6秒といわれている。それを意識し、我慢すると気持ちが落ち着いて回避できることが多い。だが、個人差はある。会議などの場で感情が高まって危ないときは、その場を離れて気持ちを落ち着かせる。これは、タイムアウトという方法である。場を離れるときは、トイレに行くなどを告げ、10分くらいで戻ることも伝える。時間をおくことで自分の心を落ち着ける効果がある。

その他にも、深呼吸をして気分転換をしたり、気に入った写真や絵を見たりすることで楽しい気分を思い出し、心を落ち着ける方法などがある。

自分の考え方の癖に気づき、その癖を修正することもできる。人は考えるときに、それぞれいろいろな考え方の癖がある。それを自分で気づき、修正する。

「白黒思考」は、他の選択肢があるのに、白か黒かの両極端の選択肢しか考えないタイプである。例えば、メールを送ったのに返信が戻ってこない。どうせ、私のことを嫌っているのだ。

「過度な一般化」は、一つの出来事を基にして、みんな同じ結果になるとしてしまうタイプである。例えば、1回しか遅刻していない人に、あの人はいつも遅刻していると思ってしまう。

「他罰思考」は、相手や周囲を責めることで、自分の責任を逃れるタイプである。例えば、あなたが余計なことを言うから先生に怒られた。

「完璧主義」は、自分の考えている理想像と結果を一致させようとする考え方で、予定通りの行動や結果を求めてしまうタイプである。テストの点は90点以上でなければならない。90点より下の自分はだめな人間だ。

「執着、しがみつき」は、同じことを繰り返し考えるなど、一つのことにとらわれるタイプである。例えば、もっと早く新しい人生を踏み出していれば、こんな人生を送らなかったのに。

ここに挙げた考え方の癖はごく一部である。物事への考え方は100人いれば100通りあり、同じではない。そのことを知っていれば、なぜあなたはそうに考えるのかというトラブルは少なくなる。

この考え方の癖は参考になる。アンガーマネジメントは6秒だけではなかった。教員はもちろんだが、生徒にも「アンガーマネジメント教育」が有効かもしれない。