



これから体質改善編を学ぶ君へ

700-7

第1部「対処スキル編」では、怒りが高まってきた時にどうするか、または高まる前の予防としてできることは何か、を中心に学んできました。怒りについて考える時に大事なことは、そもそも怒りっぽい人とそうでない人がいる、ということです。もう少しわかりやすく言うならば、同じことでも怒る人と怒らない人がいます。第2部で目指すことは、怒らない人を目指すことです。

例えば、何か事故があって電車が止まってしまった時に、「しょうがないか」と受け止める人もいます。一方で、電車が止まってしまったことに怒りを感じ、駅員さんに怒ってしまう人もいます。いくら怒ったところで電車が動くことはありませんから、これはムダな怒りです。このムダな怒りを減らすことがこの第2部のポイントです。

第2部のポイントは、怒っても変えられないことは
「まあいっか」「しょうがない」と流せるかどうか



あなたの「まあいっか」「しょうがない」のラインはどこ？



対処スキル編で学んだ「4つのダメな怒り方」について、今の自分はどれに当てはまるか考えてみよう



4つのダメな怒り方

- ▷しゅっちゅう怒っている ▷怒りがずっと続く・引きずる
- ▷強く怒ってしまう ▷人やモノにあたる



自分の怒り方はどれに当てはまるかを考えてみよう

しゅっちゅう怒っている ()

怒りがずっと続く・引きずる ()

強く怒ってしまう ()

人やモノにあたる () 「全然当てはまらない」0～10「とてもよく当てはまる」で採点してみよう

採点したら、対処スキル編の時と変化があるか、比べてみよう。

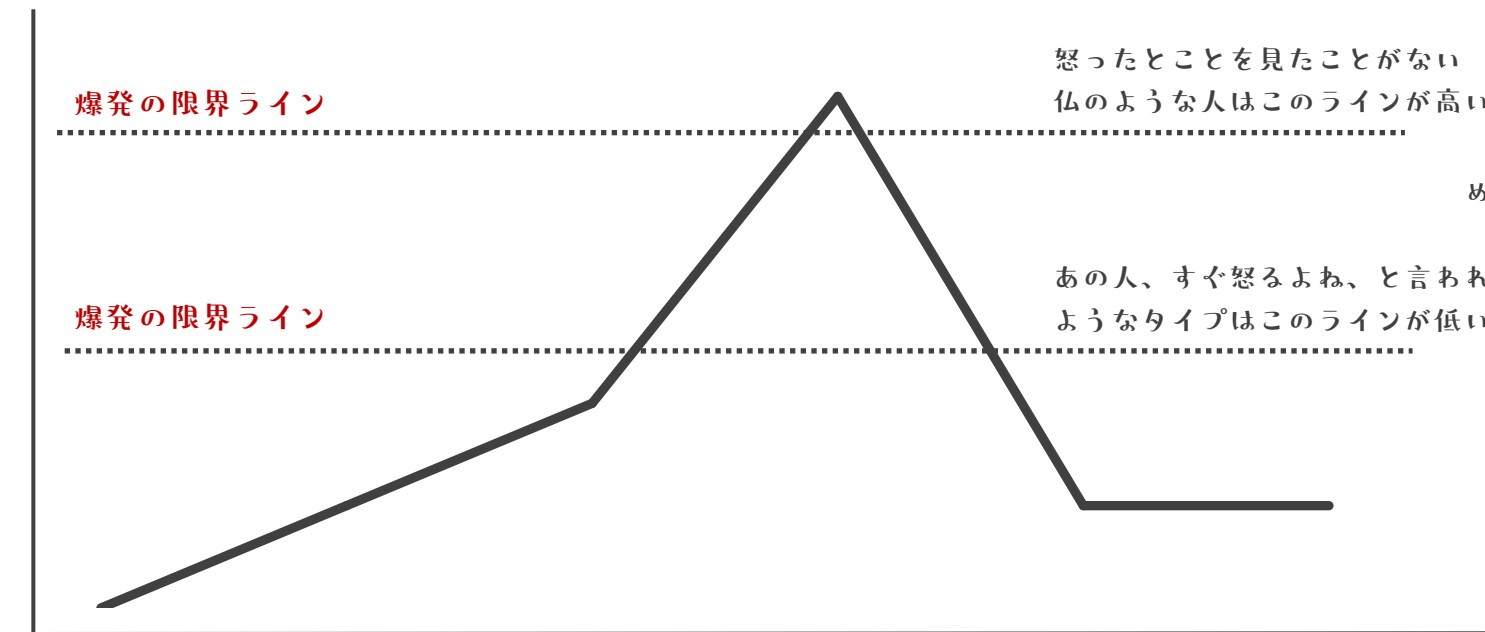


「4つのダメな怒り方」の中の「しゅっちゅう怒っている」「怒りがずっと続く・引きずる」タイプの人はこの体質改善が必要な可能性が高い人です。



対処スキル編で学んだ怒りのグラフを思い出してみよう

怒りが爆発するのは「爆発の限界ライン」をこえた時ですが、この限界ラインは人によってちがいます。限界ラインが低い人もいれば高い人もいます。爆発の限界ラインが低い人＝ちょっとしたことで怒る人、爆発の限界ラインが高い人＝ちょっとのことでは怒らない人、と言えます。



めったに怒らない先生



すぐに怒る先生

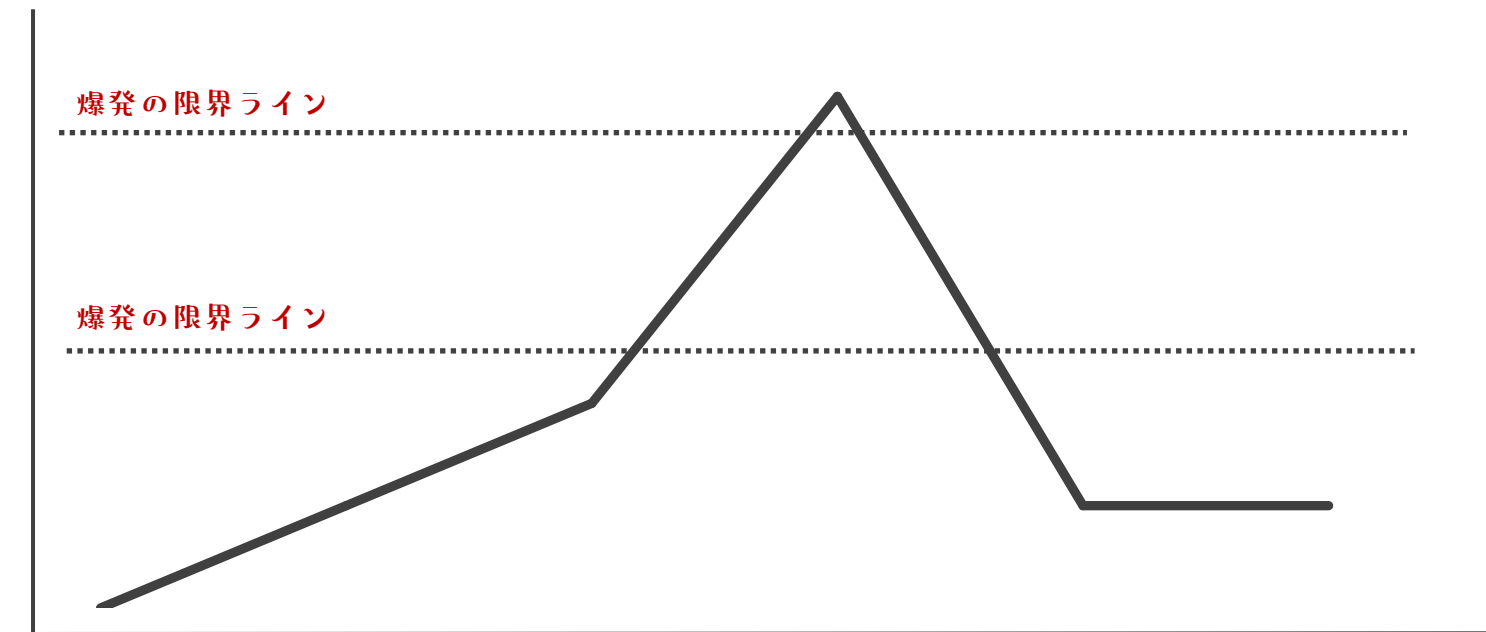
爆発の限界ラインは、言い換えると「まあいっか」「しょうがない」のラインとも言えます。



自分の爆発の限界ラインを知ろう

ワーク.....

あなたの周りにはいる人で、爆発の限界ラインが高い人・低い人を思い浮かべ、それぞれのラインに書き込みましょう。そして、その人と比べた時、あなたの爆発の限界ラインはどのあたりでしょうか？あなたの限界ラインを書き込んでみましょう。



爆発の限界ラインが高い人は「まあいっか」「しょうがない」を増やす必要があります。



以下の出来事は、あなたにとって「まあいっか」「しょうがない」と思えるでしょうか？

レッスフ

0～10の間で点数をつけてみよう。



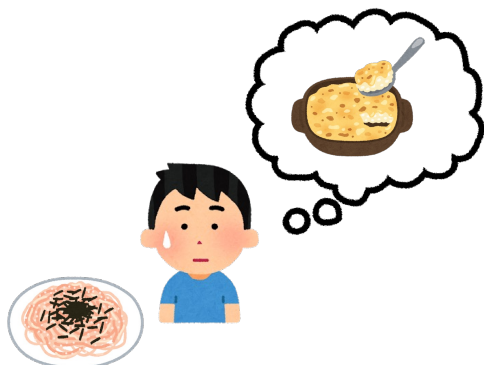
買ったばかりのアイスを落とした



半分以上食べたアイスを落とした



友だちにいじわるされた



注文したものと違うものがきた



今日は楽しみにしていた

ディズニーランドの日なのに雨が降った



怒ってもしょうがないことでは怒らない



今日はディズニーランドの日
なのに雨が降った

楽しみにしていたディズニーランドですので、残念、がっかり、という気持ちは大きいことでしょう。「しょうがない」とは思いにくいかもしれませんが、雨が降っていることに文句を言っても雨がやむことはありません。怒っても何も状況が変わらないことで怒ることにあまり意味はなく、気持ちを切り替えて雨の中でどう楽しむかに意識を向ける方が良いでしょう。



友だちにいじわるされた

しかし、この場合はどうでしょう。これは、怒ることが必要な場面です。ここで怒らなければ、相手は「これくらいやっても大丈夫だ」と思ってしまいます。

「怒り」には自分を守るための大切な役割があります。怒ることで、相手にNOの意思を伝え、あなたがやったことは許さない、というメッセージとなります。



買ったばかりの
アイスを落とした

この場合は…怒ってもしょうがないけど、落とした自分を許さない！
次からは気をつけるんだ俺の右腕！という意味では怒ってもいいのかも…？



「怒ってもしようがないことでは怒らない」ということについて、もう少し整理してみましょう。怒りのもととなる出来事を、下の表にそって分類してみましょう。その出来事はあなたにとって「とても大切」か「あまり大切ではない」か、「変えられること」か「変えられないこと」か、それによってその出来事に対する考え方と対処方法が変わってきます。

	変えられること	変えられないこと
とても大切	友だちにいじわるされた 注文したものと違うものがきた	ディズニーランドの日なのに雨が降った 買ったばかりのアイスを落とした
あまり大切ではない		半分以上食べたアイスを落とした



ふかほり

出来事を振り分けたら、それぞれに合わせてどうするかを考えてみましょう。大事なことは、「あまり大切でないこと」や「変えられないこと」には悩まないということ。そうすることで、余計なイライラがなくなり、どう行動すればいいか見えてくるかもしれません。

	変えられること	変えられないこと
とても大切	具体的に何をしたら 問題が解決するかを考え 今すぐできる行動をする	変えられない現実を受け入れる 他のことで今できる行動を探す
あまり大切ではない	よゆうがある時に取り組む	考えない ほうっておく 忘れる



ワーク

イライラしたこと・怒りを感じたことを分類しよう

最近イライラしたこと・怒りを感じたことを問題整理シートで分類し、それに対してどう考え、どう対処したらいいかを考えてみましょう。

	変えられること	変えられないこと
とても大切		
あまり大切ではない		



あくしゅう

怒りには大切な役割がある

アンガーマネジメントを進めていくと、怒ることはダメなこと、どんな時も怒らないことが正解、という理解におちいりがちです。しかし、対処スキル編で学んだように、感情には役割があり、怒りについても大切な役割があります。そのため、復習もかねて、アンガーマネジメントでは、怒ることを全て否定するものではありません。正しく怒ることを目標にするものです。



じゅうよう

「怒り」という感情の役割

「怒り」は、自分や家族、大切にしている人が危険にさらされたり、理不尽な扱いを受けた時に生じるもので、危険や理不尽な仕打ちから守るために怒りという感情が役に立ちます。

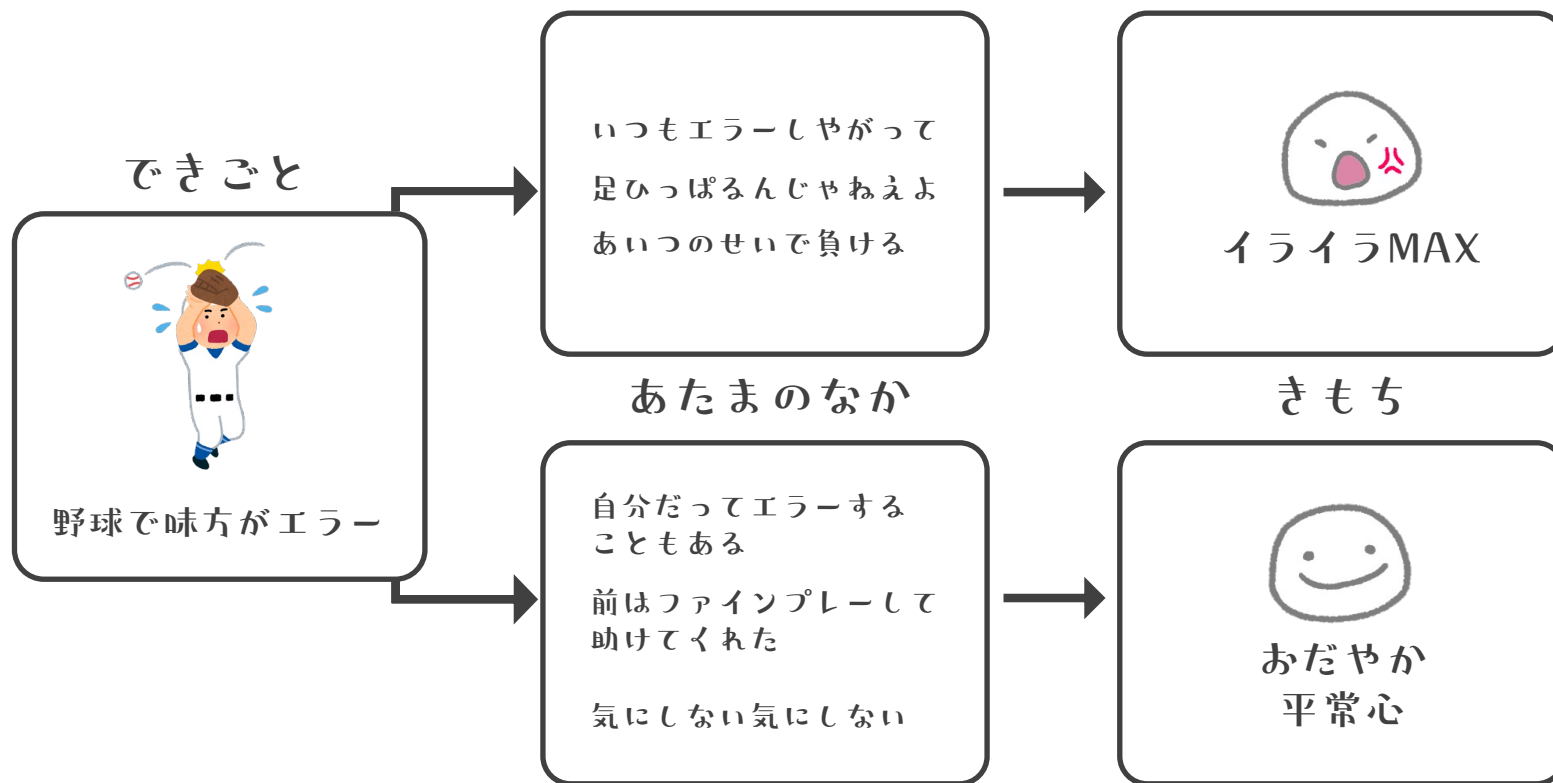
実はこの役割があることで、怒りをコントロールすることが難しく、怒ることをやめられなくなっている人がいます。怒りっぽい人の原因にもつながってくるのですが、それは第3部で学んでいきましょう。



受け止め方を変える

レッスン7

同じ出来事でも、イライラする人もいればイライラしない人もいます。どういうことかと言うと…



同じ出来事でも人によって受け止め方がちがいます。そして、受け止め方によって、どんな気持ちになるかが変わってきます。つまり、怒りにくい心を作る＝受け止め方を変える、ということでもあります。



レッスン

受け止め方＝考え方のリセ

できごと



ミラノ風ドリア頼んだのに
たらこソースシシリー風が
きた

あたまのなか

あの店員バカじゃね？
早くドリア食べたいのに
間違えてんじゃねえよ
なんで俺の注文だけ？？
俺をバカにしてるの？？

きもち



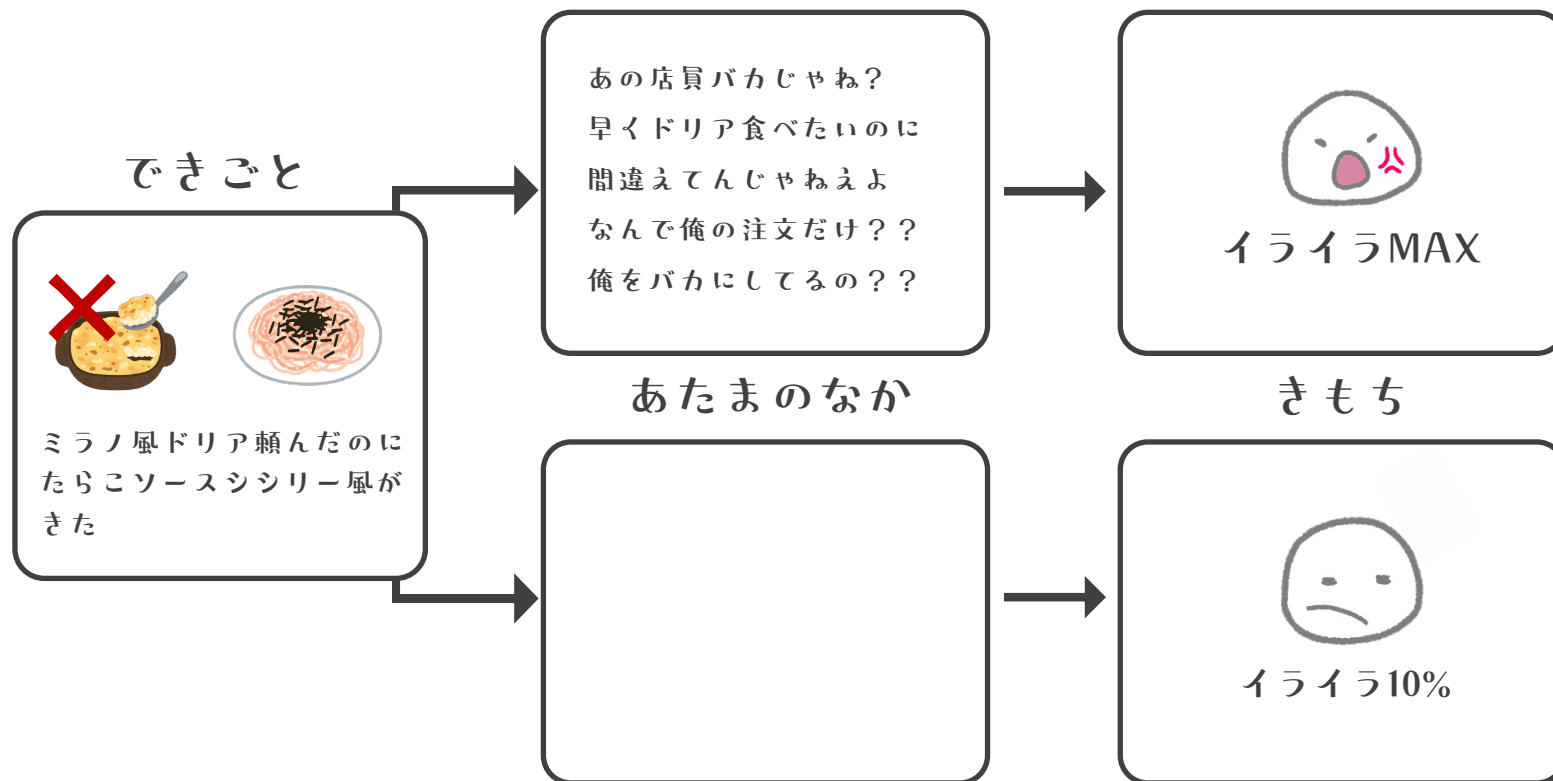
イライラ10%

同じ場面でも様々な受け止め方があり、それを「考え方のリセ」と言います。考え方のリセが強い人は間違った考えをしてしまいがちです。上の例で言えば、「なんで俺の注文だけ？俺をバカにしてるの？」と考えてしまう人は要注意です。このような受け止め方を「被害妄想」と言ったりしますが、実際は、あなたのことをバカにしていることなどなく、店員さんはただ単にたまたまミスをしてしまっただけです。間違った受け止め方をすると、怒る必要がないのに怒ってしまう、ということにつながります。



この場面で、ほかにどのような受け止め方・考え方ができるでしょうか？

ワーク



イライラを生み出さない受け止め方を考えてみよう

受け止め方・考え方は人それぞれですが、考え方のクセが強すぎることで、ダメな怒り方を引き起こしてしまったり、怒りに転生するマイナス感情が生まれやすくなります。自分の考え方のクセについて考えてみましょう。

チェック



リスト

考え方のクセが強い人チェックリスト

あてはまる→○ どちらかといえばあてはまる→△ あてはまらない→×

- () 1つうまくいかないことがあると、すべてがダメに思えてくる
- () ほめられても素直によろこばず、何か裏があるのかな、と思ってしまう
- () あいさつしても返事がないと、無視されたのかなと思うことがある
- () ルールやマナーを守れない人を見ると腹が立つ
- () 何か問題があると自分のせいではないかと不安になる
- () イライラしている人を見ると、自分のことを怒っているのではないかと思う
- () 周りの人はみんな自分よりできる人ばかりだと感じる
- () 思い通りにいかないことがあった時、「まあいっか」と考えることができない
- () なんで自分ばかり、と思うことがある
- () 「みんな持ってるから買って！」と言ったことがある

考え方のクセにはいろいろなタイプがあります。詳しくは「[考え方のクセに気付いて疲れにくい心をつくる](#)」で学ぼう。



エピソード

第2部はこれで終了。ワークシートを使って振り返りをしよう。

ここまで第1部「対処スキル編」、第2部「体質改善編」を学んできました。どうだったでしょうか？ 少しずつ怒りと上手に付き合えるようになってきたでしょうか？ 1度学んだだけでは「あまり変わらないかな」と思うかもしれません。でも、アンガーマネジメントも学校の勉強と同じように、くり返し学ぶことが大切です。これからの毎日の中で、イラっとしたことや、つい怒ってしまった時に、今日学んだことを思い出してみましょう。これまで学んだことをまとめ「アンガーマネジメント振り返りワークシート」を使って振り返ってみると良いでしょう。むずかしそうに言えることも、小さな一歩から始まります。少しずつ怒りと上手に付き合えるようになっていきましょう。

それでも、何度も学んだのに怒りをコントロールできるようにならないと思う人は、怒りについてもう一歩踏み込んで学んでいくことが必要かもしれません。その時は第3部「怒りを抱きしめて手放す編」に進んでみましょう。