

怒りを

コントロールする



政府が全国に緊急事態宣言を出してから2週間が経ちました。様々な活動に自粛が要請される中、子どもたちの遊びを保障したいと日々奮闘を続けていますが、アベノマスクに福島市のペーパーカンパニーが関わっていると知り、いいしれない怒りにかられている自分がいます。

原発事故の時に加えて、福島をどこまで侮辱し続ける気なのか…。大切なものを傷つけられた怒りの矛先はどこへ向けたらいいのでしょうか。心のモヤは晴れません。

そんな中、保育者と親のための学び&交流誌「エデュカール」(汐見稔幸 責任編集) 1月号をジウンさんから送っていただいたので読み進めていると、「相手の怒りを理解し、自分の怒りをコントロール」という項目があり、とても参考になりました。日本アングーマネジメント協会の小尻美奈さんのお話です。

保護者との関係性の話しですが、これを一般的な怒りとの付き合い方に置き換えて考えてみたいと思います。

◆冷静に怒りの正体を見抜きたい

怒りには、「身を守るための防衛感情」という役割があります。身を守るというのは、自分を守るというだけでなく、自分にとって大切なものを傷つけられた、侵害されていると感じたときに、怒りで対抗しようとするということです。

相手(自分)の怒りを感じたら、まず、その人の話をよく聞いてください。いつ何が起きて、どういうこ

とに対して怒っているのか、事実なのか。それがわからないと、まったく違う対処をしてしまったり、適切な対処ができなくなったりします。

◆怒りの「第一次感情」は何かを考える

怒りは「第二次感情」といわれています。怒りという感情は、単体では存在しません。裏側に何らかの「第一次感情」と呼ばれる感情がひそんでいるのです。「氷山の一角」という言葉がありますが、表面に見えている部分が「怒り」で、これは裏側にある、なんらかのマイナス感情が、形を変えて現れたものなのです。

第一次感情というのは、相手(自分)がまず理解してもらいたい気持ちです。本来は残念だったり不快だったりという感情でありながら、その感情を、怒りという勢いのある感情に乗せて伝えてしまうのです。ですから、この第一次感情はなんだろうと探すことで、冷静な対応ができやすくなります。

◆よく聞くことで「怒っていること」を整理

怒りのメカニズムは、①出来事の遭遇 ↓ ②意味づけ ↓ ③怒りという三つのステップで成り立っています。相手(自分)が何を事実と思っているか、話を聞くことで、よく整理してみることがです。

◆人はそれぞれ譲れない価値観「べき」を持っている

「意味づけ」の「べき」は、その人の要望、要求、理想、常識、譲れない価値観です。それが裏切られるから、怒りが生まれるのです。ですから、この本人の「べき」を汲み取る必要があります。それがわかれば、対応を考えることもできます。

◆具体的な約束で相手は安心する

話を聞いたうえで、もし今後の自分の対応を伝え

る必要があるなら、具体的に「いつまでに、何々を確認して、ご連絡します」と言います。

「わかりました」という返事だけや「すぐに、ちゃんと、しっかり」というあいまいな言葉では不十分です。相手は、具体的な解決策を求めています。具体的に言わないと、お互いの認識がずれてしまい、相手の怒りが増幅する可能性もあります。はつきりこちらの誠意を見せることで、相手は安心します。

◆「怒り」を強く感じたとき

怒りは衝動的なので、かっとなる、つい何かを言ってしまうなどの行動にしやすいものです。結局信頼関係がくずれたりして、後悔することになります。まずは6秒待つこと。

どんな強い怒りも、6秒過ぎれば、ひとまず落ち着くといわれています。単純に6秒数えて待つでもいいのですが、以下のような乗り切り方もあるそうです。

- ①自分の怒りに度数をつけてみる。
- ②深呼吸する。
- ③深呼吸すると、胸がどきどきしたり、呼吸が速く浅くなったりと身体反応が出ます。
- ④「息」は自分の心と書くように、心の状態とつながっています。静かにふーっと息を吐きだすだけで体も緩みます。
- ⑤いったんその場を離れる

あまりにもかっとなったときは、いったんその場を離れるのも、一つの方法です。物理的に距離を取ることでクールダウンできます。

いかがでしたか。わたしは今回の自分の怒りと冷静に向き合うことができました。相手の誠意が見えないので、収まりそうもないですけど…。

汐見妙子