

## ◆ 怒りにまつわるこんな経験 ありませんか？

- 暴言を吐いて相手を傷つけてしまった
- カッとなって暴力をふるってしまった
- 不機嫌さをつい表に出してしまう
- カッとなるとつい大声をあげてしまう
- 不満がいっぱいで、モヤモヤしている
- 嫌なことを思い出してイライラする



## ◆ イラッ！ ムカッ！ ときたら…

### 「6秒」を乗り切りましょう。

- 強い怒りが続くのは、長くて6秒だと言われています。この6秒間を我慢できれば、反射的な言動で相手や自分を傷つけることを減らせます。
- まずは、ゆっくりと1から6まで数えてみましょう。
- 他にも、右に拳げるような方法があります。
- いずれも怒りの感情から意識を逸らす・切り替えるために効果的な方法です。
- 自分に合う方法を探して、いろいろと試してみよう。

## ◆ 試してみよう、 6秒を乗り切る方法いろいろ

### ① グラウンディング

目の前の物を観察することによって、「グラウンド（地面）」つまり「今この場所」に意識を集中させる方法です。

たとえば…

- 手に持っているマグカップ「クリーム色」「陶器だな」「すべすべしている」「あったかい」 など
- 壁のカレンダーの絵「銀杏並木だ」「落ち葉の色に黄色の濃淡がつけてある」「女性が二人歩いている」 など
- 履いている靴「つま先が丸い」「黒い」「スエード調」「触ったら柔らかそう」 など
- 目の前を通り過ぎる人の服の色をひたすら観察する「ベージュ、黒、グレー、白、カーキ・・・」



### ② タイムアウト

相手といる時に怒りを感じた場合に、いったん席を外すことでクールダウンする方法です。

「今は興奮していて話しくいから、落ち着くまで少し待ってて」  
「近所を15分散歩したら戻ってくるね」  
など、行先や戻る時間をきちんと伝えておくことも大切です。



### ③ 頭の中で自分を実況中継する

自分の動作や状況を、客観的に実況しているうちに、冷静さや落ち着きを取り戻す方法です。

たとえば…

- 帰り道、失敗を思い出してモヤモヤした時…  
「左右交互に足を出しています」「スニーカーを履いているので足音は静かですね」「横断歩道、赤信号のため立ち止まりました」「首をすくめました。どうやら風が冷たいようです」 など
- 食事中の会話でムカッとした時…  
「箸を置きました」「ドリンクのグラスに手が伸びて、今グラスを持ちました」「ドリンクをひとくち含んで、少々顔をしかめています。知覚過敏に染みているようです」 など

### ④ イメージの力を借りる

怒りの感情や嫌な考えを、捨て去るイメージを浮かべて、距離をとる方法です。

たとえば…

- クシャッと丸めてゴミ箱へポイ！
- タンポポの綿毛みたいにフーッと吹き飛ばす
- トイレにジャーッと流す
- ビリビりに破く



## ◆ 上手に怒るには？

怒りは、自分を守るために湧く感情でもあります。上手に伝えるにはどうするとよいでしょうか。

### リクエストを明確に伝える

どうしてほしいのかを具体的に伝えると、建設的な問題解決につながります。

### 「私」を主語にする

例えば「あなたは無責任だ」と言うより、「私が困るからこうしてほしい」と言う方が、相手はリクエストを受け入れやすくなります。

### その場のことだけ言う

過去を蒸し返しても相手の反感を買うだけです。その時その場のことだけを伝える方が、相手も素直に聞き入れやすくなります。

### ゆっくり、低い声で話す

興奮している時ほど、ゆっくり低い声で話すようにしましょう。早口でまくしたてるよりも説得力が増し、相手も落ち着いて聞いてくれます。

## ◆ 学生相談室では…

- ▶ あなたご自身の心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 身近な人に関する心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 必要に応じて、医療機関など外部の治療・相談機関をご案内します。

## プライバシーは固く守ります



# アンガーマネジメント

～怒りや嫌な気分には振り回されないために～



### 参考文献

- ・『怒りが消える心のトレーニング—図解アンガーマネジメント超入門』安藤俊介 著、ディスカヴァー・トゥエンティワン、2018
- ・『セルフケアの工具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク』伊藤絵美 著、晶文社、2020

## 京都女子大学 学生相談室 (Y校舎 地下)

(所在地) 〒605-8501  
京都市東山区今熊野北日吉町35  
(電話) 075-531-7075  
(時間) 月～金 9:00-11:10、12:10-17:00  
土 9:00-12:00

京都女子大学  
学生相談室

発行: 京都女子大学 学生相談室  
(2020年12月作成)

