

学生相談室だより

令和5年8月号

弓削商船高等専門学校

スクールソーシャルワーカー

春田 裕和

こんにちは、スクールソーシャルワーカー(SSW)の春田裕和です。今日は「怒り」についてお話しします。皆さんは「怒りの感情は扱いにくいなあ」と思っていないですか。「怒り」で人間関係が悪くなったり、自分を傷つけたりすることがありませんか。

怒りは人間にとって自然にわいてくる感情です。嬉しい、楽しい、悲しいといった感情と同じくらい大切なものですし、怒ることは感情表現のひとつともいえます。怒りは自分の身を守るための感情と言われています。私たちは自分の心身の安全を保とうとする時、自分の権利や大切な誰かや、何かを守ろうとする場合怒りを持って対応することがあります。だからこそ、強い怒りを感じてカッとなった時に、つい相手をたたきのめすようなことを言うてしまうのです。また、ほかの感情よりもエネルギーが強いので、扱い方や、表現の仕方に気をつける必要があります。

「怒り」へどう対応したらいいの？

怒りと上手に付き合うための対処法を身に付けると、怒りにまかせた行動をしないようになります。怒りへの対処法を身に付けるためにはトレーニングが必要です。また、怒りが生まれて理性が働くまで6秒間くらいかかると言われています。カッとなった時この6秒間を何事もなく過ごせたら、売り言葉に買い言葉のような状況を避けることができます。次の3つの対処法を紹介します。

① 数を逆算する (カウントバック)

カウントバックとは、怒りを感じた時、6秒間をやり過ごすために数を数える方法です。怒りを感じながら数を数えることが必要です。そのために、「6, 5, 4, 3, 2, 1」と数えてもよいのですが、もうちょっと考えて計算することをおすすめします。たとえば、「100, 97, 94, 91, 88, 85」と100から3ずつ引いて頭の中で計算をしてみましょう。

② 深呼吸をする

怒りを感じたら、まず深呼吸を試みるのはとても有効な方法です。怒りを感じている時は、自律神経の交感神経が優位になっています。一方、深呼吸をすることは副交感神経が優位になることです。そうすることで、心が安定するという効果があります。(深呼吸：副交感神経>交感神経⇒心の安定)

③ 思考を止める (ストップシンキング)

ストップシンキングとは、怒りを感じた瞬間に、自分に「ストップ」と言い聞かせることです。とても単純な方法ですが、これで怒りにまかせた行動をしないようになります。たとえば、怒りを感じた瞬間に頭の中に真っ白な紙を思い浮かべて、頭の中を真っ白にする方法です。



カウントバック
深呼吸
ストップシンキング



【予約申し込み】相談室は予約制になっています。利用したいときは、『保健室』で予約を取ってください。(詳しい内容は伝えなくても大丈夫です)

参考資料：アンガーマネジメント、戸田久美、日本経済新聞社