

アサーティブなコミュニケーション その3.
Anger management - 怒りのコントロール



近畿大学総合社会学部
心理系専攻
アサーティブジャパン
堀田 美保
With 吉田万里子先生

1

怒りという感情

怒り → 不満 → 言いたい！

言いつらい...

自分の「怒り」は認める
ただし...

1. 相手のせいだと思わない
2. 何を大事にしているか、再確認する
3. 相手との違いを認識する
4. 他の感情を探す

2

どうしたらいい？
～ アサーティブという視点から

人に怒った経験が少な
いので、怒りを感じても
我慢してしまい、ストレス
が溜まってしまう。

✓自分の「怒り」は認める
✓相手を敵だと思わない
✓何がどうなって欲しいのか、
自分に向き合う

率直に言葉で、攻撃的に
ならず伝える

3

どうしたらいい？
～ アサーティブという視点から

課題がたまっている時など
にイライラしてしまうので、
それを態度に出さないよう
にしたい。

✓態度ではなく、
言葉にする
✓ボディランゲージ
に気を付ける

感情的にならないで
気持ちの言語化

4

どうしたらいい？
～ アサーティブという視点から

怒りをこらえきれずに、その
場で相手にぶつけてしまふと
きがあります。

✓6秒ルール
✓怒りの程度を
数値化する
✓コーピングマントラ

伝えるか、
伝えないか決める

問題解決に焦点
を当てて、伝える

5

どうしたらいい？
～ アサーティブという視点から

たいした事なのに、
突然、理由のない怒りです。

✓自分の怒りのくせを知る
✓何に、どういときに、
怒りを感じるのか
✓何を期待していたのか
✓他のイライラの原因

ただし、あまりハードルを
上げないこと

自分の責任で
選ぶ

なんとかするか、
これは怒る必要がないか

6

どうしたらいい？ ～ アサーティブという視点から

人やシステムに腹が立ったとき、冷静になろうとして堪えようとすると、**頭の中で相手を攻撃・破壊するための効果的な方法**を考えはじめてしまい、結果的に何時間も怒りの感情が持続する（かつ当初より深くなる）うえに、その間自分の思考力が怒りのまわりに集中してしまうようなことがある。怒りの量を減らして中身をポジティブな方向に変化させる方法や、思考を攻撃的な感情から離すための方法を知りたい。

- ✓自分の怒りに向き合う
- ✓他の感情
- ✓何を大事にしているか
- ✓何がどうなって欲しいのか

→ **自分の責任で選ぶ**
完了させるか
改善に向かうか

7

どうしたらいい？ ～ アサーティブという視点から

過去の怒りを思い出して、もう目の前にいない相手(もう会う事のない相手)にモヤモヤしてしまうことがあります。こうした感情をなくしたいです。怒りをこらえきれずに、その場で相手にぶつけてしまうことがあります。

- ✓ **未完了課題**を完了させる
- 怒りの分析する
- ロールプレイをしてみる

→ **今後は、その場でさらっと伝える**

8

どうしたらいい？ ～ アサーティブという視点から

私なりの行動が正しいのか、知りたいです。例えば一気に怒られると、自分の何が悪かったのかと考え、**自分が悪くない**と気づくと、その場をやり過ごすことしか考えないようになります。特に口で言い返すのが苦手なので、ついつい相手が言ったことを飲み込んで、**消化しようとする**のですが、もやもやが残ったりします。これからは対話をうまくやっていく方が良いのでしょうか？そして、苦手な人でもやりやすい対話の仕方を教えてください。

- ✓まず、受け止める
- ✓正当か、不当か
判断する

→ **判断を伝える**
冷静に話せるなら、尋ねる

9

どうしたらいい？ ～ アサーティブという視点から

自分の指摘で**相手が逆ギレ**した時について。明らかに自分の方が正しい状況でも、つい萎縮して相手を有める方に意識がいつてしまい、自分の意見が主張できなくなってしまう。怒っている相手の前で冷静に自分の意見を言うためのコツなどあれば教えてください。

- ✓一旦、相手の言い分を**受け止める**
- ✓場を離れる
または
- ✓相手の怒りを理解しようとする

**オロオロしない
ボディラングージに
気を付ける**

相手を見下さない

10

どうしたらいい？ ～ アサーティブという視点から

・過去の怒りを感じた出来事を
ふとした瞬間に思い出し毎回新鮮に怒りがこみあげてきて**文句を言う人**に対してどのように関わればよいか。

他者の怒りは他者のもの

怒りを他者にぶつけてる友人を第三者の立場で見かけたときその**友人に対して怒りを落ち着かせるような関わり方**はあるか。

**聴くか、聴かないか
自分で決める**

11

自分の怒りへの対処 ポイント

- ✓自分の怒りを**認める**
- ✓他の感情を探す
- ✓何がどうなってほしいのか、具体的に考える
- ✓伝えると決めたら、**相手も自分も責めない**伝え方を考える

12

他者の怒りへの対処 ポイント	
ゴール	ニュートラルでいる 責めないし、 卑屈にならない おどおどしない
◦ダメージから身を守る	
◦その場を落ち着かせる	相手への理解を試みる 他の感情 事情や状況
◦決着はつけようとししない	

13