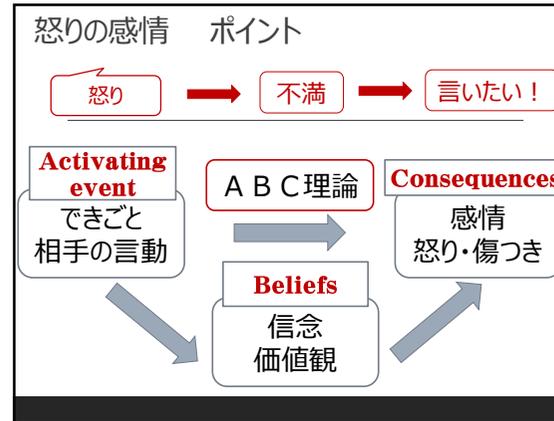


アサーティブなコミュニケーション その2.
Anger management - 怒りのコントロール



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



2

怒りの感情 について

怒り → 不満 → 言いたい!

言いがらい・・・

- ①「怒り」の原因は相手の言動ではない
- ②「怒り」とは、自分の期待とのズレから発生
- ③「怒り」は二次的感情。他の感情が不随している
- ④「怒り」 → 何を大事にしているかの表われ
- ⑤自分の「怒り」は自分には正しくても、他の人には違うかもしれない

3

怒りという感情

怒り → 不満 → 言いたい!

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

4

どうしたらいい?
～ アサーティブという視点から

友達が自分以外の人と遊んでいるのを見たり聞いたりするとなぜか怒りを覚えています。別に仲間はずれにされたとかいうわけではないのに怒りを感じてしまうのはなぜなのでしょう。単なる嫉妬のような気もしますが、時折自分でも異常だと思うほどにカッとなって「なぜ私抜きで」と考えてしまうこともあります。

- ✓ 怒りの他の感情を探す
 - ・嫉妬
 - ・驚き? さびしさ? 不安?
- ✓ 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

率直に伝える

5

どうしたらいい?
～ アサーティブという視点から

〇〇塾でアルバイト講師をしているが、同僚に〇〇県立医科大学医学部の人がいる。私は生徒を一人受け持っているが、その人は生徒を複数人持たされており、塾長（文系）から理系について相談を受けるなど信頼されている。確かに教えるのは上手かもしれないが、総合大学医学部と異なり、単科医科大学では他の理系の学部のことなどわかるはずもない。天下の京大入試をくり抜けてきた私の方が勉強において様々なノウハウを持っているのに、塾長はなかなかそのことを理解してくれない。この医学部偏重主義に大変腹が立っている。

- ✓ 怒りの他の感情を探す
- ✓ 相手の考え方を尊重する
- ✓ 何がどうなって欲しいのか、自分に向き合う

率直に頼む

要望を実現してもらうには、何が必要か尋ねる

6

どうしたらいい？ ～ アサーティブという視点から

3年以上一緒にいる彼女が、注意して直してほしいということを全然直してくれません。例えば相手への思いやりのなさ、我儘な態度、台所の使い方など色々ありますが、**何度言っても約束を守ってくれず**、その怒りがたまって、感情が爆発して相手に向かってしまうことがあります。どうすれば彼女は約束を守るようになってくれて、自分が怒らずに済むようになるでしょうか？

- ✓ 的をしぼる
- ✓ 自分にとっての重要性を考える
- ✓ 相手の立場になってみる

→ **相手の言い分を尋ねる**
価値観の違いを認める

7

どうしたらいい？ ～ アサーティブという視点から

学会などで、少し**悪意を感じるコメント**をされた時の切り替えし方法を知りたい。具体的には、「こういう教育実践をして、こういう効果が得られた」という発表の後に、質疑応答で、「(労力の割に) それだけしか効果が得られなかったんですか？」という質問した方がいて、**発表者が「は？」と不快感を露わにする場面**に遭遇したことがある。私だったらどうするかと考えてしまう。

- ✓ 「批判」 ≠ 事実、自分
- ✓ まず、「受け止める」
 - ・ 悪意に反応しない
 - ・ 気持ちを伝える
- ✓ 同意できること/できないことの判断をし、さらっと伝える

→ **驚きました。なるほど、そう思われるんですね。**
でも、私は・・・と
思っています。

8

どうしたらいい？ ～ アサーティブという視点から

授業で先生の問いに答えられなかったりうまく意見を相手に伝えられなかったりと**自分のダメさにイライラ**した時、自分をたたくことでしか怒りを表現できません。自分を傷つけても状況は改善しないと頭ではわかるのですが、他の方法がわかりません。自分に対する怒りを有効に表現する方法を知りたいです。

- ✓ 「わからない自分」「答えられない自分」を認める
- ✓ 「わかる自分」「いえる自分」を考える
- ✓ 練習してみる

コミュニケーションは行動

9

アサーティブとは・・・

状況への **反応力** × **対応力**

対立するときでも、**誰も攻撃しない**

その場の勝ち負けではなく、**問題の解決**を考える

自分と相手の違いを認め、交渉を進める

自分の望みや提案を、**「言葉で」表現**する

10

予告

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 **その2**

7月14日 (水) 12:10～

11