

# クリニックレポート

## 今月の話題:アンガーマネージメント



今までに経験のない状況が、コロナウイルスによって起こっています。「不安」「孤独」「新しい生活様式」「疲労」「人間関係の変化」など、ストレスを抱えている現在。様々な感情があり、不満だから何とか状況を変えてほしいとさらに強い感情に変化して、怒りに変わります。怒りに振り回されて困った状況に陥らないために、適した実践方法を見つけていただけたらと思います。



### アンガーマネージメントとは？

怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングのこと。怒る必要があることには上手に怒り、怒る必要がないことには怒らなくてすむように、自分の考え方や価値観を変えていく方法。

### 怒りと上手に付き合うには？

#### ステップ1

◎イラっとしたら、深呼吸！！

※長く息を吐くことを意識する。

「1,2,3・・・」と心の中で数字を10までゆっくり数える。



#### ステップ2

◎怒りの理由を明確にする

※とらえ方を変えると怒りを抑えられる。

人を怒らせているのは出来事ではなく、その人の思考やとらえ方→それに気づくことが重要。

《例》以前、教わった通りにやったが、別のやり方でするように注意を受けた。

× 教わった通りにやったのに。→怒りが発生する

○ 新しいやり方を覚えて損はないし、今回はこのやり方が適切なのだろう→怒りは発生しない



#### ステップ3

◎ 対処法を考え、実行に移す

※どうすればイライラを減らせるかを考えてみる

《案》「今回、なぜこの新しいやり方を教えたのか」理由を聞く。

マインドフルネスを習慣化する。

マインドフルネス：今、この瞬間に集中すること



いろいろな案を自由に考える→選択した行動を実行する

～5つの視点で検討し、選択する～

- 1.具体的か 2.できたかどうか確認できるか 3.難しすぎず、実際にできそうなことか
- 4.適切で効果がありそうな行動か 5.すぐにできそうか