

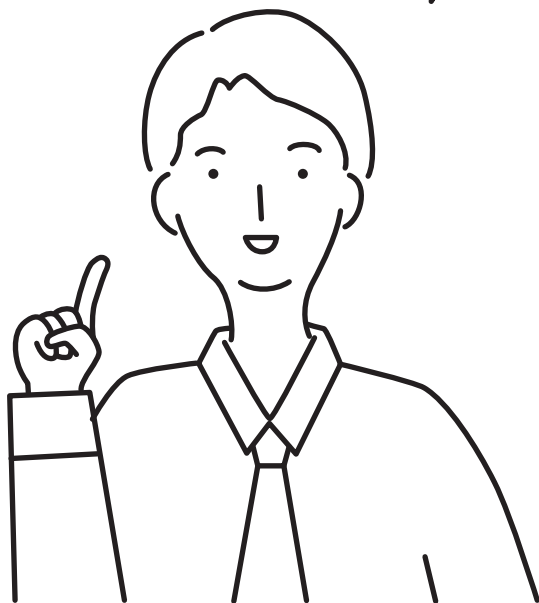
はじめに

怒りの感情は「主張」につながるなど有用な側面もありますが、怒りのままに行動することは人間関係の破綻を招きかねません。例えば、つい怒りのままに発言してしまって後で自己嫌悪に陥ったという体験は誰もがしているでしょう。皆さんが社会生活を円滑に送るためには、適切に怒りをコントロールすることが必要です。

ですが、皆さんはこれまで怒りのコントロール方法を習ったことがありますか？これまでの教育課程において、「怒らずに我慢しなさい」と指導されることはあっても、怒りのコントロール方法についてしっかりと学習したという人は少ないのではないのでしょうか。

怒りをコントロールするには、怒りの性質を知り、自分の怒りと上手に付き合っていくことが欠かせません。

このリーフレットでは、怒りをコントロールする方法についてまとめました。ぜひ一度読んでみてください。



あなたの悩み 何でもお待ちしております

[キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

※伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室(センター1号館1階)は
月～金 10:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

伊都キャンパスセンターゾーン

学生相談室(センター1号館1階)-----092-802-5820

健康相談室(ビッグさんど2階)-----092-802-5881

伊都キャンパスウエストゾーン

健康・学生相談室共通(ウエスト3号館3階)----092-802-3297

箱崎キャンパス

健康・学生相談室共通(国際ホール横)-----092-642-2287

学生相談室(国際ホール横)-----092-642-3886

病院キャンパス

健康・学生相談室共通(医系管理棟1階)-----092-642-6889

筑紫キャンパス

健康・学生相談室共通(グラウンド横)-----092-583-7685

大橋キャンパス

健康・学生相談室共通(厚生施設棟2階)-----092-553-4581



学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

学生生活編 7

怒りのコントロール



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

怒りのコントロール

1. 怒りについての知見

カタルシス効果はあやしい

古くから、怒ることの「カタルシス(感情の浄化)効果」について議論されてきました。しかし最近の知見は、怒ることはむしろ攻撃性を高めてしまうという全く逆の見解を支持する研究が大勢を占めています。

例) サンドバックを用いた怒り発散→攻撃性UP

怒りと病気

怒りと心臓病の罹患しやすさや、社会生活の不適応を介しての怒りと心身の疾患との関連など、怒りと心身の不調との関連を示す研究は多く、怒りの適切なコントロールは皆さんが健康に生活していくうえで欠かせないものと言えそうです。

アンガーマネジメント

近年は、日本の教育現場でも、ストレスマネジメントや対人関係訓練などの形で、人の感情に焦点を当てた授業実践するところが増えてきました。欧米の教育現場ではそれに先んじてさまざまなマネジメント向上の取組が行われており、怒りを対象としたアンガーマネジメントも教育現場で積極的に取り入れられています。



2. 怒りのコントロール:とっさの怒り編

怒りの感情は、その性質上、パッと激しく燃え上がりやすい反面、あまり長続きしないという特徴が認められます。そこで、怒りが喚起された場合、「そのとっさの怒りを何とかしのぐ」ということが当面の対処としては有効な方法と言えます。

(とっさの怒りのコントロール)

深呼吸

やはり深呼吸は鉄板です。最近の流行は、深呼吸している自分の体の感じに集中する方法です(マインドフルネス)。これには、怒りあるいは怒りを喚起させる対象へ注意を向け続けずにすむという「気そらし」の効果もあります。

その場を離れる

多少失礼でも、その場に居続けて怒りをぶつけてしまうより、トイレ休憩など一次退室を申し出るのもよい方法です。一旦その場を離れると怒りのピークを外すことができます。また、本当にそのままトイレに行っても良いでしょう。冷たい水で手を洗ったり、顔を洗ったりすることで、身体的な鎮静(この場合冷たい水)に触れることが怒りの鎮静にも効果的なことが明らかになっています。

客観視してみる

深呼吸などしてこちらに余裕ができると、ただただ腹立たしかった相手の言動や自分の状態を客観的に見る事が出来るかもしれません。“こういう言い方は腹立たずな”とか、“この人も虫の居所が悪いのかな”とか、“あぁ今日は寝不足だったな”とか…色々と思いを巡らせているうちは、自分の怒りに圧倒されることは恐らくないでしょう。

3. 怒りのコントロール:癖になった怒り編

普段から怒りやすい、ある特定の怒りエピソードについて何度も想起してしまう、といった怒りの問題を抱えている場合、以下に挙げているような方法を参考にされると良いでしょう。ただし、あまりに怒りのコントロールに苦慮される場合は、学内の相談機関の利用を考えてもよいでしょう。

(癖になった怒りのコントロール)

書き出してみる

「誰かに話してみる」というのは良い方法ですが、しっかりと聞いてもらえないと怒りが増幅しかねません。その点、自分でもできる有用な方法としては、怒りに関するエピソードやそのままの思いを書き出してみることです。書き出すことのカタルシス効果はかなり支持されています。書き出すことは客観視を助ける機能があるようです。ただし、TwitterやFacebookなどSNS上で怒りを表現しないように注意してください。誰が見ているか分かりませんので。

心身の状態を整える

寝不足が続く、十分な食事・栄養を取れていない、やらなければならないことが多すぎる、周囲からのプレッシャーを強く感じる、などなど。心身の消耗や過重な負担が認められる状態では、誰しも怒りの沸点が下がってしまうものです。体から整えて怒りに対処していくという発想は極めて重要です(体→心)。

考え方の修正を試みる

完璧主義なところがあったり、人のこと責めてしまう他責的な傾向がある人では、怒りの感情が喚起されやすいことが予想されます。こうした特徴に心当たりがある方は、そうした考え方の癖を少しずつ変えていく努力をすることが有効でしょう。しかしながら、自分の考え方の癖を知るのはとても難しいことですし、仮に自分の考えに気づけてもそれを変えていくというのは大変な努力を要します。それでも何とか修正を試みたいという方は学内の相談機関の利用をお勧めします。