CARADA

怒りの上手なコントロール法 アンガーマネジメント

アンガーマネジメントという言葉を聞いたことがありますか？日本語に直すと、「怒りの感情と上手に付き合っていく」といったところでしょうか。
怒りは人間の基本的な感情なので無くすことはできませんが、上手に付き合い、コントロールしていくことはできます。
今回は怒りとの上手な付き合い方(アンガーマネジメント)について紹介します。

怒りを上手くコントロールすることの重要性

怒ったあとに後悔をしたことはありませんか？

多くの方が経験しているかと思いますが、後悔をしたということは、怒らない方がよかったという事です。感情的になると、怒らなくてもいい場面で怒ってしまうことがありますよね。このような怒りが続くと、人間関係でトラブルをまねく恐れがあり、自分を取り巻く環境に影響を与えかねません。伝えるべき事は怒らずに伝えて、後悔する怒りはコントロールしていきたいですね。

イライラしてしまったら

怒りの対処法

怒りに点数を付ける

怒りに点数をつけるとしたら、10点満点中何点かを考えてみましょう。
点数を付けることによって、怒りを客観的に見つめ直すことができ、自然と気持ちが落ち着いてきます。

数を数える

頭の中で1、2、3…と怒りが静まるまで数を数えてください。怒りの感情がピークにあるのは約6秒といわれています。この6秒をやり過ごすことができれば、最悪の事態は避けられるでしょう。

落ち着く言葉を唱える

心の中で自分にとっての「魔法の言葉」を唱えましょう。「大丈夫、明日になったら忘れている」「怒ったらぜったい後悔する」「たいしたことはない、忘れよう」など、自分が冷静になれる言葉を探してみてください。

安らぐ景色を想像する

頭の中でくつろいでいる自分を想像してみましょう。「ビーチを散歩している」「森の中で鳥の鳴き声を聞いている」など、自分が安らげる景色を見つけてみてください。

怒らない人から学ぼう

気をつけるべき習慣

ストレスが溜まっているとイライラして怒りっぽくなるため、ストレスを溜めない習慣がポイントです！

笑顔を忘れない

ストレスが溜まると、下を向いて黙り込んだりしてしまいがちですが、上を向いて笑顔を意識することによって神経が静まり呼吸や脈、血圧が緩やかになってストレス解消の効果があります。

口調をやわらかくする

自分が発した言葉は相手だけでなく自分の耳にも届いています。 話すテンポをゆっくりにしたり、大声で話すのを避けるだけでも、自分へのストレスを軽減できるはずです。

相手に多くを求めすぎない

相手に過度な期待をしてしまうと、それを得られなかった時に必要以上にストレスを感じてしまいます。 求めすぎず、少しハードルを下げてみてください。

短気な人と距離をとる

長く一緒にいる人の性格は自分に移ってしまうことがあります。短気な人とはなるべく距離をとるようにして、笑顔が多くポジティブな人と付き合っていくといいでしょう。

毎日の食事にカルシウムやマグネシウムを豊富に含む食材を取り入れることで、**精神の興奮を鎮めてイライラの軽減**に役立ちます。
カルシウムは牛乳や小魚から、マグネシウムはナッツから摂る事ができますので、間食としてとてもオススメですよ。

監修

医療法人社団宗友会 理事長 / パークサイド広尾レディスクリニック 院長
内山 明好先生

【内容等について】本記事の掲載内容は、一般的な参考情報を基に作成しておりますが、情報の完全性・正確性を保証するものではありません。お客様はこのことを十分にご認識頂いたうえで、自己の責任において利用してください。なお、お客様が必要と考える場合には、本記事による参考情報の提供の有無及びその内容にかかわらず適切な医療機関への相談等を必ず行ってください。
【著作権・商標権等】本記事に掲載されている内容の複写・複製・転訳載・抄録要約・磁気媒体・光ディスクへの入力等を小社の許諾なく行うことを禁じます。