

自分を変えることが大事とあるが、主張を変えない相手、信頼感の無い相手には無駄。アンガーコントロールすることで、相手の態度を容認していることになる。自分の怒りは下がっても、事態は変わらない。

「マナー違反や理不尽なクレームなどに対して、不愉快になったり、正義感を発揮したくなるなら、不要に見ない、気にしない努力をすることも、怒りの感情をコントロールする大切な能力です」との記載がある。見て見ぬふりを推奨するのは、ちょっと意外。

- ① とっさの怒りを抑える方法
- ② 怒らないための習慣
- ③ ムダに怒らない心の持ち方
- ④ 怒りを上手に伝える方法

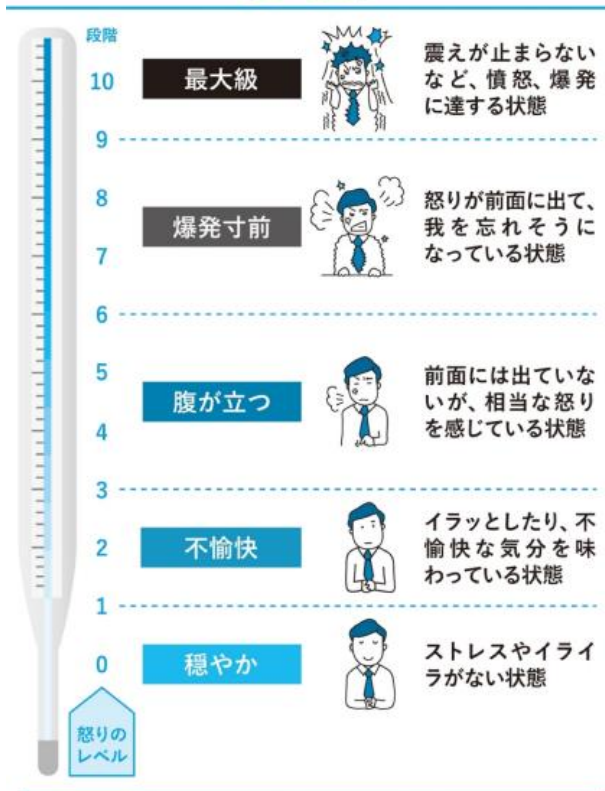
怒らないことがアンガーマネジメントではない。

怒るべきときに怒らないと、相手の主張をそのまま受け入れることになる場合がある。

「今」「この場」の怒りを収める7つの対症療法

<p>「6秒ルール」で怒りのピークをやりすぎず</p>  <p>35 ページ</p>	<p>「グラウンディング」で関係ないことを考える</p>  <p>39 ページ</p>
<p>自分の動作を実況して冷静になる</p>  <p>43 ページ</p>	<p>客観的に怒りを「10段階」で評価する</p>  <p>47 ページ</p>
<p>「タイムアウト」で立て直しの時間をつくる</p>  <p>51 ページ</p>	<p>「自分との会話」で頭の中を切り替える</p>  <p>55 ページ</p>
<p>真っ白の紙を思い浮かべて「思考停止」する</p>  <p>59 ページ</p>	

怒りの尺度



コーピング・マントラ 「切り抜ける」・「呪文」 気持ちを落ち着かせる。
「気にしない、気にしない」「なるようになる」

ポジティブ・セルフトーク 自分を励ます。
「Yes, I can」

自分を変える9つの習慣

ストレス
解消の
方法を
変える



69 ページ

笑顔や
穏やかな
表情を
心がける



73 ページ

関わる社会を
選んで
自分に良い
制限を課す



77 ページ

語彙力を
身につけて
感情を正確に
表現する



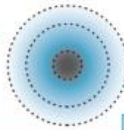
81 ページ

アンガーログを
身につけて
イライラの
傾向を知る



85 ページ

べきログで
自分の
コアビリーフを
確認する



89 ページ

ハッピーログで
幸せを
自覚する

今回あった幸せなこと
・コラーがおいしかった
・お風呂が気持ちよかった
・寝かされた
・早く仕事が終わった
・上司がほめてくれた

93 ページ

3コラム
テクニックで
怒りの境界線を
広げる



97 ページ

「事実」と「思い込み」
を切り分けて、
余計な怒りを
つけ加えない



101 ページ

ストレスの解消： ストレッチ

「笑う門には福来る」 笑うから幸福だと感じる（表情→気持ちに変わる）

アンガーログ その場で出来事と怒りの強度を書く。（クールダウン、怒りの傾向を知る）

「べきログ」 コアビリーフ（「～べき」「～べきではない」「はず」という思考が怒りの原因。（許す境界を広げる。重要度が低ければ怒る必要はない）

ハッピーログ 些細な幸せも記録する。幸せを自覚することが大事。

「俺様思考」 「年長者は敬うべきだ→俺は尊敬されていない」

権利、義務という建前論よりも、欲求を満たしてほしいという切り口でお願いします。

俺様思考の例

	自分(夫)	相手(妻)
権利	帰宅するまで 待っていて と伝える	好きなときに 寝る
欲求	残業が 続いたら 起きて 待っていて ほしい	自分の ペースで 眠りたい
義務	妻は 夫の帰宅を 寝ないで 待つべきだ	子供が 寝るまでは 起きている

怒っていいのは、事実、行動、結果。

怒っていけないのは、性格、能力、人格。

怒りを上手に伝えるには、Iを主語にする。

Youを主語にすると、相手は責められていると感じ、反発、沈黙につながる。

程度言葉「ちゃんと」「しっかり」「きちんと」…は、すれ違いを生む。

「ちゃんとやった？」と聞かれると、相手は「ちゃんとやりました」としか答えられない。

すれ違いをさけるには、6W3H(いつ、どこで、誰が、誰に、何を、なぜ、どのように、どれだけの数量で、いくらで)で具体的に伝える。

リクエストするときの6W3H

6W

3H

When いつ

How to どのように

Where どこで

How many どれだけ
(数量)

Who 誰が

How much いくら
(金額)

Whom 誰に

What 何を

Why なぜ

怒りが消える心のトレーニング

=図解アンガーマネジメント超入門=

発行日 2018年 9月 30日 第1刷

Author 安藤俊介