

# 「アンガーマネジメント」

ってご存知ですか？



1970年代にアメリカで始まったアンガー(怒りの感情、イライラ)をマネジメントする(上手に付き合う)ための心理教育、トレーニングのことをいいます。アメリカでは、政治家、弁護士、医師、スポーツ選手、俳優や、職業にとらわれず、実に様々な人達がよりよい生活や仕事、人間関係を手に入れる為に技術を取得し、「アンガーマネジメント」を実践しています。日本ではまだ認知度はそれほど高くないようですが、2008年の日本アンガーマネジメント協会の設立に伴い、企業、教育、医療の現場など様々な分野に導入され、メディアにも取り上げられています。

アンガー(anger)とは、怒りやイライラといった感情のことをさします。衝動にまかせて怒りを爆発させると大体の場合、後悔することが多いと思います。俗に言う、売り言葉に買い言葉の状態です。これでは建設的な関係も築けませんし、伝えたいことがますます伝わらずに、更に怒りやイライラを助長させることになりかねません。こういった負のスパイラルに陥らないために自分をコントロールしていくことが求められます。

また、日本人は小さい頃より、「怒ること＝ダメなこと」として教育されてきた背景があります。そのため、怒れなくて後悔し、モヤモヤした気持ちが残ってしまうケースも多いのではないのでしょうか？

「アンガーマネジメント」＝「怒らないこと」と感じている人もいるかもしれませんが、それは誤解です。「アンガーマネジメント」とは怒る必要のあることは上手に怒れて、怒る必要のないことは怒らずにすむこと。つまり、怒ったことで後悔しないことを目指しているわけです。自分自身の怒りやイライラと向き合い、その原因や傾向を見つめ直すことで、一時的に衝動性が高まっても自分で抑制できるように習慣づけることが「アンガーマネジメント」では重要になります。怒ることは悪いことではないのですが、その後の行動は自分で責任を持つ必要があります。

自分の感情に責任を持って行動していけるように「アンガーマネジメント」始めてみませんか？

記事: 看護師、CVPPPインストラクター、アンガーマネジメントファシリテーター、  
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、  
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平

# 最近怒ったこと、イライラしたことを覚えていますか？

皆さんは、最近怒ったこと、イライラしたことを覚えていますか？

色々な場面で怒ったり、イライラしているはずなんだけど……、よく覚えていなかったりすることはないでしょうか？自分がどんなこと・人に対して、どんな時に、怒っているのか・イライラしているのか傾向がわかると、対策も立てやすくなります。逆にそれらのことが曖昧だと、いつもよくわからないけど、なんだかイライラする……という悪循環に陥るおそれがあります。対策を立てようにも、掴みどころがない状態だと難しいですね。

こうした状態に陥らないためにも、怒りやイライラの感情の仕組みについて、まず考えてみましょう。

怒りやイライラの原因は一つとは限りません。怒りやイライラは、様々な不快な感情が積み重なって、二次的に発生する仕組みになっています。つまり、怒りやイライラは急に舞い降りてくるものではなく、そうした積み重ねの結果、二次的に発生するものということになります。ですから、イライラしている今だけに焦点を当てても表面的な理解にしかありませんし、間違った認識になるおそれさえあります。今だけにとらわれるのではなく、これまでの経緯に目を向けてみると現状のとらえ方にも変化があらわれるかもしれませんね。

自分の感情と向き合ってみませんか？

記事：看護師、CVPPPインストラクター、アンガーマネジメントファシリテーター、  
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、  
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平



# 便利は不便？

こんにちは。精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。

今回は「便利」について考えていきたいと思います。近年IT化が進み、「便利」なものやサービスが本当に多く存在します。その代表がスマートフォンではないでしょうか？電話するという目的だけではなく、インターネットやゲーム、その他アプリなど、日常生活を送る中で必需品になっているといっても過言ではありません。こうした「便利」なものは、実は「怒り」を生み出すきっかけとなることが多くあります。スマートフォンを使いたい時に充電がなくなったり、インターネットへの接続が途切れたりしたことをイメージしてみてください。「便利」なものが使えない不便さが「怒り」の感情を生み出すわけです。世の中「便利」になるとストレスが減るように感じますがそれは諸刃の剣のようなもので、ちょっとしたことがきっかけでさらに大きなストレスを抱えることになりかねません。「便利」は新たな不便を生み出し、「怒り」の感情を生み出しやすい状況を作り出している。現代社会の特徴であり、永遠の課題ともいえるのではないのでしょうか。

P.S.

アニメ映画の『アングリーバード』もう見ましたか？

飛べない鳥たちが暮らす平和な島バードアイランドを舞台に、太い眉毛がトレードマークの怒りんぼうのレッド、おしゃべりでお調子者のチャック、身体は大きいが小心者のボムの3羽が、盗まれた大切なタマゴを取り返すため、伝説のヒーロー「マイティ・イーグル」を探す旅に出る姿を描いています。この3羽がアンガーマネジメントを体得して、怒りの力をパワーに変えて盗まれた大切なタマゴを取り返すため奮闘します。

(H29年1月29日DVD発売予定)



TOPIC OF anger management

記事：看護師、CVPPPトレーナー、アンガーマネジメントファシリテーター、  
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、  
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平





# 運転



こんにちは。精神科AM(アンガーマネジメント) 看護師の袋井修平です。

車の運転でイライラすることはないですか？

無理な追い越しや通勤中の急な大渋滞。遅い車や自転車が前にいる等理由は様々ですが、運転とイライラは、常に背中合わせの状態といっても過言ではありません。普段はそれほど怒らない人なのに、車のハンドルを持つと乱暴な運転をしてしまう方も中にはいるのではないのでしょうか。車という大きなものを操作することによって気分も大きくなり、自転車や歩行者を見下してしまうなどの心理的要因も影響しているものと思われそうですが・・・。

実はこのことが、米国で社会問題になっています。

Forbes JAPAN 2016/8/4(木) 8:00配信

米国では車を運転する人たちの約80%が過去一年間に少なくとも一度、運転中に激しい怒りや敵意、突然キレて暴力的な行動に出る「ロードレイジ」を経験していることが分かった。

車を運転する2,705人を対象に実施した「運転中の攻撃的な行動」に関するインターネット調査の結果によると、回答者の3分の2が、攻撃的な運転は3年前より重大な問題になっていると答えた。また、80%はこうした傾向について、運転者の安全に対する深刻な脅威だと考えている。

全米自動車協会(AAA)の調査機関、非営利組織のFTSが過去に実施した同様の調査によれば、死亡事故の半数以上は、少なくとも一方のドライバーによる攻撃的な行動(運転)が原因だったとみられている。多くは「自分の危険性」を自覚しているとのこと。

—以上—

ストレス大国、日本の自動車事情も他人事ではありません。運転には大きなストレスを伴います。自分の心のコップの中の状態によって、同じ状況でも事実に対する感じ方は様々になりますね。

平成29年4月6日(木曜日)～平成29年4月15日(土曜日)に平成29年「春の全国交通安全運動」が実施されます。今一度、自分の心のコップの中を確認して、時間にも心にも余裕をもって運転してみたいはいかがでしょうか？自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。

記事：看護師、CVPPPトレーナー、アンガーマネジメントファシリテーター、  
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、  
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平



# 不快指数



TOPIC OF anger management

こんにちは。精神科AM(アンガー・マネジメント)看護師の袋井修平です。

ジメジメした梅雨から蒸し暑い夏へと、一年のうちで最も過ごしにくい日々をお過ごしではないでしょうか？そんな中で今日は、「不快指数」についてお話したいと思います。「不快指数」とは、1959年からアメリカで電気の使用量を予測するために使われ始めた数字で、夏の蒸し暑さを表す指数として使われています。

ちなみに、「不快指数」の計算方法は、

$$\text{不快指数} = 0.81 \times \text{気温} + 0.01 \times \text{湿度} \times (0.99 \times \text{気温} - 14.3) + 46.3$$

例：気温32度、湿度80%の場合

$$0.81 \times 32 + 0.01 \times 80 \times (0.99 \times 32 - 14.3) + 46.3 = 86.124$$

小数点以下を四捨五入すると「不快指数」は86となります。

今の気温と湿度を当てはめて計算してみましょう。

$$0.81 \times \text{気温} + 0.01 \times \text{湿度} \times (0.99 \times \text{気温} - 14.3) + 46.3 = \text{不快指数}$$

不快指数が75を越えると人口の1割が不快になり、80を越えると全員が不快になると言われています。また、日本人の場合、不快指数が77になると不快を感じる人が出はじめ、85になると93%の人が暑さによる不快を感じると言われています。

Wikipedia (ウィキペディア) 参考引用

不快に感じることは、そのまま一次感情のネガティブな感情を生み出しやすい環境と言えます。今一度、自分の心のコップの中を覗いてみてください。暑い→だるい→嫌だ！！の一次感情でコップがいっぱいになっていませんか？気候や天候を変えることは基本的に難しいですね？現状をすぐに変えられないのであれば・・・現状を受け入れたうえで対応していくことが大切です。暑さで自分の一次感情を見失わず、自分の感情に責任を持って行動していきたいですね。

記事：看護師、CVPPPトレーナー、アンガー・マネジメントファシリテーター、  
アンガー・マネジメントキッズインストラクタートレーナー、  
アンガー・マネジメントアドバイザー 袋井 修平



# いい天気??

さわやかな秋晴れの続く今日此頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

こんにちは。精神科AM(アンガー・マネジメント)看護師の袋井修平です。

今日は天気について考えたいと思います。良い(いい)天気ってどんな天気でしょうか?一般的には、「晴天」が良い(いい)天気とされていますがどうでしょうか?時と場合によって「晴天」を望まない人たちにとっては、その天気は必ずしも良い(いい)天気とはいえないケースも十分に考えられます。例えば干ばつの地域には、「晴天」ではなく「大雨」を待ち望んでいる人たちが多くいることが容易に想像できますね。

明日は、運動会だから晴れてほしい

明日は、運動会だから雨が降ってほしい

どちらも同じ「運動会」の日ではありますが、その人が何を望むかによって良い(いい)、悪いは大きく変わります。実は、日常の中にもこういったケースは多く存在します。あなたの良い(いい)は、ほかの人たちと同じですか?一般論は、すべての人に万能というわけではありませんし、すべての物事は、良い(いい)・悪いだけでも決められません。物事には、80点もあれば60点もあります。すべてを100点か0点で判断しているわけではありませんね。「普通はこうでしょ?」とか「一般的には〇〇でしょ?」などという言葉は一見正しいようにも見えますが、本当にそうでしょうか?今一度、自分に問いかけてみましょう。

自分の感情に責任を持って行動していきたいですね。



記事:看護師、CVPPPトレーナー、アンガー・マネジメントファシリテーター、  
アンガー・マネジメントキッズインストラクタートレーナー、  
アンガー・マネジメントアドバイザー 袋井 修平