



群盲象を評す

新年あけましておめでとうございます。

精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。

「群盲象を評す」(ぐんもうぞうをひょうす)

「6人の盲目とゾウ」の寓話をご存知ですか？

ジャイナ教の伝承では、6人の盲人が、ゾウに触れることで、それが何だと思うか問われる形になっています。

“ 足を触った盲人は「柱のようです」と答えた。
尾を触った盲人は「綱のようです」と答えた。
鼻を触った盲人は「木の枝のようです」と答えた。
耳を触った盲人は「扇のようです」と答えた。
腹を触った盲人は「壁のようです」と答えた。
牙を触った盲人は「パイプのようです」と答えた。
それを聞いた王は答えた。

「あなた方は皆、正しい。あなた方の話が食い違っているのは、あなた方がゾウの異なる部分を触っているからです。ゾウは、あなた方の言う特徴を、全て備えているのです」

この話の教訓は、同じ真実でも表現が異なる場合もあることであり、異なる信念を持つ者たちが互いを尊重して共存するための原則を示している。”

Wikipediaより引用

このお話の教訓は、真実には様々な側面があり、解釈も様々。自分が本当に正しいと思っても、実は全体の一部であり、全体の把握には至っていないケースがあるということではないでしょうか。

仕事でも家庭でも同じようなことがあると思います。今一度、自分の判断や評価を客観的に捉える意識を持つ必要がありますね。自分勝手な不要な思い込みからのトラブルは避けたいものです。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





事実に対してのとらえ方の違い 「主張」と「受容」

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。

テーマパークなどでよくみられる「長蛇の列」この列をみて皆さんどう思いますか？

- 大人気のアトラクションなのかな？
- テーマパークいいなー。
- 楽しそうだなー
- 楽しいのかな？楽しいなら行ってみようかな。
- この暑い中よく並ぶなー
- お金払って並ぶ意味がわからない・・・
- 何が楽しいのかわからない・・・ などなど、様々な感想があると思います。

TOPIC OF anger management

事実は「長蛇の列」を見てどう感じたか？なので誰がどのような感想をもって間違いないではありません。つまり、誰がどんな答えを導き出しても「正解」なわけです。

全ての感想が「正解」なので、コミュニケーションをとると「自分が正しい」と一方的に意見を主張する人もいれば、「そんな風を感じる人もいるんだなー」と事実を受容してから意見を述べる人もいると思います。自身の事実に対してのとらえ方は、万人にとっての「正解」ではありません。コミュニケーションの基本は対立ではなく、相互理解になります。お互いの思いを尊重し違いを受け入れることが出来ると、様々な価値観が見えてきます。考え方の幅が広がり自分の成長にもつながっていきますね。

逆に自分の価値観を押し付けるだけだとお互い余計にイライラし、対立もしくは孤立をうみだしかねません。

みなさんなら、どちらを選択しますか？

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



「しっかりして下さい！！」 「ちゃんとして下さい！！」 って怒られると……

皆さん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。

「ちゃんとして下さい」「しっかりして下さい」と怒った経験、怒られた経験ないですか？この言葉には怒る側と怒られる側で事実のとらえ方に大きな違いが出るケースがあります。

怒った側からすれば、自分の考えていた程度とは違う為に、もっとこうしてほしいという思いを含めて使用している言葉かもしれませんが、怒られた側の解釈はどうでしょう？

その時は「はい。わかりました」と返答するかもしれませんが、このやりとりだけで行動変容に至るケースは稀ではないでしょうか？「何を」「どの程度」「いつまでに」行うのかが伝わらないため、本人の具体的な行動変容に繋がらないわけです。更に言うと、こうした怒られ方を頻回にされると、自己評価も「ちゃんとできた」「ちゃんとできていない」の白黒思考になってしまいがちです。「なんでちゃんとできないのか？」と自分に自問自答している中で自己肯定感が育つことは考えにくいですね。「なんで？」と自問自答しているうちに自責の念にとらわれてしまうことも十分考えられます。

本人が主体的な行動をとることを目的に怒るのであれば、日常的に使用されている「ちゃんとして下さい」「しっかりして下さい」は効果的な声掛けとはいえません。他人に責任を押し付けるような「なんでできないのか？」ではなく、ともに同じ方向を向いて「どうしたらできるのか？」を一緒に考えていけるように努めていきたいですね。

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。



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



秋はイライラしやすい時期？

夏が終わりを迎え、秋の足音が近づいている今日この頃、皆さん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。

この時期は夏の無理が蓄積されたり、気温の変化に体がなかなかついていかず、自律神経の調整がうまくいかないがためにイライラしてしまいがちな時期でもあります。自律神経は5℃以上の急激な温度変化への対応が難しいとも言われています。

自律神経とは、私たちの呼吸や内臓の働き血液の流れなど、様々なことをコントロールしている神経です。もともと私たちの体は自律神経の働きにより、自分の意思とは関係なく、体は最適な状態を保っています。その神経がうまく働かなくなると、体調に様々な変化が起こってくるわけです。人によっては食欲が落ちるだけでなく、疲れがなかなかとれなかったり、夜眠れなくなる方などもいらっしゃいます。こうした症状を見て見ぬふりをしているうちに、ネガティブな一次感情(「不安」、「心配」、「さびしい」、「悲しい」、「つらい」、「疲れた」、「困った」、「むなしい」)が更に溜まりやすくなり、些細なことでイライラしてしまう状況を生み出すわけです。自身の一次感情を把握し、早期に対応がとれると無駄にイライラすることもありません。「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」とても楽しみなことが多いのもこの季節の特徴の一つです。イライラせずに楽しく毎日を過ごしていきたいですね。皆さんは、どんな秋を楽しみますか？

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。

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



捉え方の違い ネガティブ？ ポジティブ？

新年あけましておめでとうございます。

精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。本年もどうぞよろしく
お願い致します。

今日は、事実に対する捉え方の違いについて考えてみたいと思います。

日々の生活の中で、同じ事実を示していても表現によりニュアンスがかなり違う
と思った経験はありませんか？

例えば、どんな環境下でも同じような行動をとる人は「あの人は空気が読めない人
だ」と表現されることもあれば「あの人は周りに流されない人だ」と言われることも
あります。「応用が利かない人」は「基本に忠実な人」ともとらえることができます。事
実は一つですが、前者は対象を「出来ない人」後者は「出来る人」と捉えた表現になる
ので、言葉の印象は全く異なります。どちらか一方だけが正解というわけではありま
せんが、自身の捉え方の傾向を理解することはとても大切だと思います。

もし、事実に対してネガティブに捉えることが多いのならば注意が必要になります。
ネガティブな感情は自身の怒り・イライラに繋がります。必要以上にイライラし
ない為にも、ポジティブな言葉に変換することで、自身の一次感情(「不安」、「心配」、
「さびしい」、「悲しい」、「つらい」、「疲れた」、「困った」、「むなしい」など)を増幅させ
ることなく、自分らしく新たな一年を過ごしていきましょう。

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。

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



失敗と成功 失敗は駄目なこと？

TOPIC OF anger management

新年度がスタートしました。気持ち新たに元気でお過ごしのことと思います。
精神科AM(アンガー・マネジメント)看護師の袋井修平です。

皆さんは失敗したことありますか？もちろん私自身も色々な失敗をします。
では失敗とはなんでしょう？



「物事をやりそこなうこと。方法や目的を誤って良い結果が得られないこと。しくじること。」

コトバンクより

これは、現時点での限定的な評価であることを意味しています。

例えば「逆上がり」を例にとってみましょう。子どもの頃一回ですぐにできた人はいますか？もしかしたらいらっしゃるのかもしれませんが、大半の方はそうではないと思います。繰り返し失敗をして、練習を積み重ねてできるようになる。つまり成功の過程に失敗があるわけですね。そして、できる人から学ぶわけです。腕を伸ばした状態ではなく、肘を曲げてお腹を鉄棒に密着させている。こうした観察や情報から学び、自らをアップデートしていくことで成功へと近づいていくわけです。

その失敗から学ぶ姿勢があって初めて、失敗は無意味ではなく意味ある失敗になります。数多くの先人の失敗の上に根拠や理論は成り立っています。目的を見失わず、意味ある失敗を重ねることで更なる成長へ繋がる。その意識が大切になります。

失敗したことでイライラするだけではなく、次につながるように目的を明確に持って行動していく、そんな日々を積み重ねていきましょう。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



「不安」が生み出す行動

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏ですね。

皆さんこんにちは。精神科AM(アングーマネジメント)看護師の袋井修平です。

令和2年に入り新型コロナウイルスが猛威をふるっていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？当病院も対応に追われ、皆さんにご不便をかけたことと思います。トイレットペーパーなどが中々手に入らない状況が続き、皆さんもお困りではなかったでしょうか？こうした状況を生み出した背景について今一度考えてみたいと思います。

最も大きな要因の一つに新型コロナウイルスは目に見えない上に、未知のウイルスだったことが挙げられます。当初不明なことが大部分で、対応や致死率、重症化の有無なども定かではありませんでした。そして、時間の経過とともに徐々に概要が見えてきました。その中で「他国経済の破綻」→「トイレットペーパーなくなる」の図式がSNS上で共有され、「なくなってからでは困る」という「不安」から、トイレットペーパーが商品棚から消えたことは記憶に新しいのではないのでしょうか。実際は、国内のトイレットペーパーのほとんどが国産で、配送が間に合っていないだけという状況が後日明らかになりました。つまり、ある情報だけが先走った結果、不透明な将来に対する「不安」が増強し、国民全体で行動した結果と言えるのではないのでしょうか？新型コロナウイルスに伴う一次感情の「不安」が一気に増強したことにより、国全体がパニックになったと言っても過言ではありません。その上、トイレットペーパーが市場から一度になくなったことにより、更なる「不安」に襲われる悪循環が形作られてしまいました。これらの行動や感情の動きには共通の「不安」というキーワードがあります。分からない・不確かな情報が「不安」を増強させてしまったわけです。不確かな情報に惑わされ必要以上に「不安」になることなく、確かな情報を基に自分の感情に責任を持って行動していきたいですね。



TOPIC OF anger management

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



「扁桃体ハイジャック」

TOPIC OF anger management

いくぶん残暑も和らぎ、しのぎ良い日が多くなりました。夏のお疲れは出ていらっしゃいませんか。

皆さんこんにちは。精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。

皆さんは瞬間的に怒りの感情に振り回され、どうしようもなくなった経験はありますか？

これは、考えるよりも先に身体が動くような状態のことを指します。

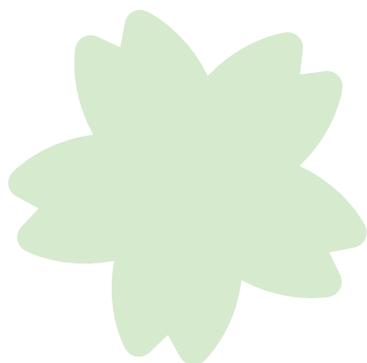
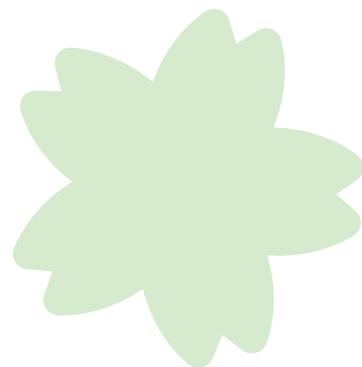
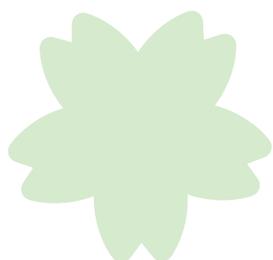
このような抑制できない情動反応のことを「扁桃体ハイジャック」といいます。

「扁桃体ハイジャック」とは、ダニエル・ゴールドマン博士がその著書「EQ 心の知能指数」で提唱した考え方です。

原始脳と呼ばれる扁桃体(感情を司る)が、大脳新皮質(理性を司る)よりも速く情報を処理するので、理性が働く前に、脳全体をハイジャックし、理性的な思考を抑制してしまうそうです。この仕組みの話だけを聞くと、それは必要ないのでは?と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実はこの仕組みがあるからこそ私たちは自然界で生き残ってきたという背景があります。直面する危機に瞬時に対応する。一瞬の迷いが命取りになる。そのような場面で、この「扁桃体ハイジャック」をフル活用して、私たちの祖先は生き延びてきたわけです。本能的に戦うか逃げるかを瞬時に判断し生き延びていく。危機回避のためにとても大切な仕組みであることがお分かりになるかと思います。しかしながら、現代社会ではそこまで命にかかわるような急な判断を迫られることはありません。必要な仕組みではありますが常にこの状態で物事を判断していくととても疲れますし、何より答えが二通りしかありません。両極端で、程度が選べません。その結果、怒りにまつわる後悔へとつながってしまうケースも少なくありません。そして、その後悔は更なる怒りへとつながっていくおそれがあります。こうした悪循環を断ち切るためにも、理性が介入する時間まで待てるように心理トレーニングしてみませんか？

自分の感情に責任を持って行動していけると良いですね。

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





「適切な感情表現とは？」

TOPIC OF anger management

新年あけましておめでとうございます。

精神科アンガーマネジメント看護師の袋井修平です。新年を迎え心新たに感情の専門家として努めていきたいと思っておりますので、皆さんよろしくお願い致します。

さて今日は感情表現について考えていきたいと思えます。日本国民はとても感情表現の豊かな民族で、数多くの表現が存在すると言われております。その証拠に日本語は語彙数がとても多いです。

Wikipediaによると「各語の90%以上を理解しようとする場合、フランス語なら約2,000語、英語なら3,000語、ドイツ語なら約5,000語、日本語なら10,000語が必要」だとも言われています。感情表現についても語彙数に比例して膨大な量となっており、非常に表現豊かな言語として日本語は位置づけられています。しかしながら自身の感情表現についてはどうでしょうか？自身の感情を的確に表現することができているのでしょうか？

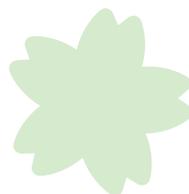
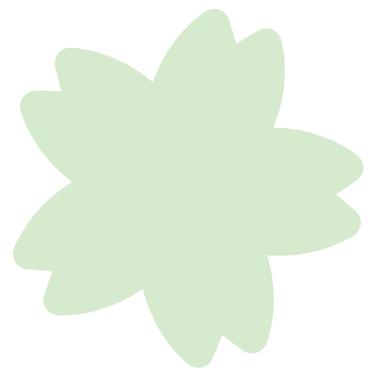
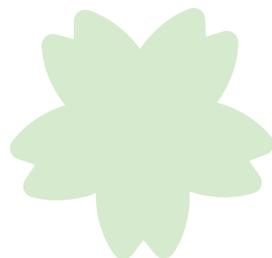
喜怒哀楽の感情表現にとどまらず、感情表現はとても幅広いものになります。うれしい⇔うれしくない。楽しい⇔楽しくない。イライラする⇔イライラしない。これでは、物事を0点か100点かの二択で表現することになります。怒りについて例えるなら、怒る・怒らないだけの判断となってしまう、自分も周囲も無駄な労力を費やしてしまうおそれがあります。世の中を100点かそれ以外かで捉えると、それ以外のケースが大部分であることが推察されます。物事には60点も80点も存在します。程度に合わせて表現も変化させることが重要になります。

感情そのものには良いも悪いもありません。極端に言うとも、自身がどんな感情を抱いても問題は無いのですが、適切な場で適切な相手に適切に表現できるかどうかポイントになります。

「敵のため火を吹く怒りも、加熱しすぎでは自分が火傷する」これはイングランドの作家シェイクスピアの名言です。

相手への怒りに我を見失い、自身の燃やしたその怒りの炎に、身を焼き尽くされ、自滅してしまう。こうした最悪の事態に陥らないためにも自身の尺度を明確にし、適切な感情表現で上手に周囲に伝えられると良いですね。無駄にイライラせずに、今年も自身の感情に責任をもって行動していきましょう。

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





「当たり前」って何??

TOPIC OF anger management

新年度がスタートしました。皆さんいかがお過ごしですか？
今日は「当たり前」という言葉の意味について考えていきたいと思います。

「そんなの当たり前でしょ？」誰しも怒った時に、一度は使ったことのあるフレーズではないでしょうか？でも、「当たり前」って何でしょう？常識？一般的？自然？普通？

「そんなの当たり前」というフレーズから想起していくと、自分の価値観の中央に存在するものなのだと思います。だから周囲の人にも、当然知ってもらいたいものとして認識しているわけです。しかし、この「当たり前」は知識や経験、文化、時代などによって変化します。一番わかりやすい例は、新型コロナウイルスによる様々な生活様式の変化ではないでしょうか。新型コロナウイルスが蔓延する前までは、基本的に生活するうえではマスクをつけないことが「当たり前」でした。しかし今では、どこに行くにもマスクをすることが「当たり前」になっています。新型コロナウイルスの出現によって「当たり前」が大きく変化したわけです。

では、この「当たり前」を他人や社会に強いることは正しい行動でしょうか？自分や周囲へも感染拡大させないためには正しい判断だと思いますが、実は100%正しいとも言いきれません。実は障がいや疾患などによって感覚過敏を引き起こし、マスクをしたくてもできない方々も存在するからです。最近ではマスクができないことを意思表示カードや缶バッジなどで表示している方もいらっしゃいます。社会的な「当たり前」を周囲に押し付ける人たちから自身の身を守るため、家族を守るためにこうしたグッズが当事者より発案された経緯があります。自身や家族の感染リスクを冒してまでマスクをしない方々にも何かしら理由が存在するケースがあるわけです。この部分を想起した上で行動できるかどうかで、自分でできる行動の幅は大きく変化するのではないのでしょうか？もちろん、マスクしないことを推奨しているわけではありません。感染防護策目的の手段としてマスクは有用だと思いますが、自身の安全を守る手段はそれだけではありません。目的を明確に意識することがとても重要です。目的がマスクをさせることにすり替わらないように、視野を広げていけると良いと思います。

自身の「当たり前」を周囲に誇示して正当化するよりも前に、その行動の背景に目を向けられると、無駄なイライラや衝突が格段に減るのではないかと思います。自分の正義の反対側には誰かの正義が隠れているかもしれません。

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。





困った人??

暑さが厳しい折ですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？

今日は「困った人」について考えたいと思います。

歩行が不安定なのに歩き回ろうとする人、大きな声を出すなどの他の人に迷惑をかける人、暴力的な言動がある人などなど。程度に差はあるかもしれませんが、こうした人は自身からみて「困った人」として目に映ることが多いのではないのでしょうか？自分の思い描く理想と現実にギャップが生じているので、その都度イライラして「困った人」として認識されるわけです。

確かに、歩行が不安定なのに歩き回って転倒すれば骨折の恐れがあります。大きな声で訴え続ける人の周囲にいる人は不快かもしれません。暴力的な言動の人の周囲には更なるトラブルのリスクが考えられます。

でもこれらの事例で本当に困っているのは誰でしょう？

本当はその「困った人」が一番困っているのではないのでしょうか。人が行動するには何かしらの理由があります。歩き出す理由は？大きな声の理由は？暴力的な言動の理由は？何かしない・出来ないにも理由があります。一度その思いに耳を傾けてみましょう。ひょっとしてその理由を聞いたら、「困った人」の行動に自分がイライラしなくなるかもしれません。「困った人」が何に困っているのか？そんな視点が持てるだけで、これから見えるものの捉え方が大きく変わるかもしれません。

自分が困っているときにどんな言葉を投げかけられたら、自分で考えて前に進もうと思えますか？「なんで～できない」と過去のことを考えお互いイライラするか、「どうしたら～できるか」とこれからのことを考え一緒に前向きに進むか。あなたならどちらを選びますか？進むなら、前を向いて未来を見据えゆっくりでもよいので前向きに進んでいきたいものですね。

自分の感情に責任を持って行動していきたいですね。





自分のイライラのサイン わかりますか？

梨がおいしい季節になりましたね。まだ暑さが残っていますが、皆さんいかがお過ごしですか？

皆さんはイライラしたときに自分がどんな行動を取りやすいか把握できていますか？この行動を把握することができる、意識的に自身の感情と向き合うことができます。しかし、何かにイライラしているのに自分ではよくわからない。でも確かにイライラしている。そんな方も多いのではないのでしょうか？人はだいたい似たような状況や物事にイライラし、その結果自身の行動もワンパターンになっていることが多くあります。今日は、そのワンパターンな行動から自身を振り返ってみたいと思います。

自分の場合はイライラすることが多くなると、ランニングのスピードが無意識のうちに速くなってしまいう傾向があります。その結果バテバテになり爽快感よりも疲労困憊になってしまいうことも……。そうならないためにも、自分はスマートウォッチでペースを測定しながらランニングするようにしています。ですが、先日ランニング中にスマートウォッチの電源が切れてしまったことがありました。携帯電話でもおおまかな距離や時間は把握できるためランニング後に自分のランニングのペースを確認してみたところ、1 kmあたり15秒ほど早く走っていたことが分かりました。久しぶりのランニングだったのでペースを抑えながら走っていたつもりなのですが、この結果で案の定バテバテに……。

その他だと自分ではあまり気が付かなかったのですが、ご飯の味付けが濃くなったり、甘いものを頻回に買ってくる。これらも家族からしたらイライラのサインとのことです(笑)

皆さんにはどんなイライラのサインがありますか？身近な人に聞いてみてください。お互いのサインが分かると対処もしやすくなるのでおすすめです。

コロナ渦でなかなか思うように行動できないストレスは誰しも感じていますし、今までの当たり前も大きく変わってきています。こうした大きな変化の渦中にいるからこそ、自分の感情に責任を持って行動していきたいですね。



TOPIC OF anger management