

## ストレスと心のケア Q&A

私たちは、生きている限り様々な困りごとに直面し、ストレスを受け続けます。どんな人でも一生を通じてストレスを全く感じないということはないでしょう。だからこそ、ストレスをゼロにすることを望むのではなく、ストレスにうまく対処してストレスに強くなることが大切です。

ここでは、「こころの健康サポート部」のガンバのお悩み相談室に寄せられた悩みや質問をもとにストレスの対処方法を紹介します。

Q

怒りっぽい自分を変えたいです。  
どうすればいいでしょうか？

〔回答 監修〕  
富永良喜  
(兵庫教育大学名誉教授)



A

怒りの感情自体は、必ずしも悪いものではありません。「怒り」は「防衛感情」とも呼ばれ、自分や大切な人を危険から守るために必要な感情です。でも、怒りに振り回されて親に反抗したり、友達に暴言を吐いたりすることで人間関係が悪化しているなら、改善が必要かもしれません。

特に、怒りに任せた言動によって「なぜあんなことをやってしまったんだろう」と後悔し、自分自身が傷ついている場合は問題です。生きていれば、思い通りにならない出来事はたくさんあります。そんなとき、カッとなって他人や自分を傷つけてしまい、後悔するのを防ぐためにも「怒りのコントロール」が大切です。

怒りを上手にコントロールする方法として、アンガー・マネジメントが役立ちます。まずは「衝動の

コントロール」を学びましょう。その第一歩として「6秒ルール」という方法を試してみてください。

6秒ルールとは、怒りを感じた瞬間に衝動的に行動するのを防ぐ方法です。具体的には、怒りを感じたときに頭の中で「1・2・3・4・5・6」と数を数えます。たったこれだけで、瞬間的な衝動が抑えられると言われています。

さらに、6秒間数えた後に深呼吸をすると、気持ちを落ち着かせる効果が高まります。少しの間を置くだけで、冷静に物事を考えられるようになります。怒りをコントロールする練習を重ねることで、少しずつ自分を変えていけるでしょう。まずは、この方法を試してみてくださいね。



社会応援ネットワーク  
「こころの健康サポート部」は、  
公益財団法人JKAと  
協賛各社の協力を得て活動しています。

〔発行〕

社会応援ネットワーク

一般社団法人社会応援ネットワーク  
〒103-0013 東京都中央区日本橋人形町1-12-11-2304  
TEL:03-6661-6617 <http://shakai-ouen.com>

YouTubeチャンネル



社会応援  
ネットワーク  
こころの健康  
サポート部



社会応援ネットワーク「#心のケアプロジェクト」の一環として立ち上げた、心のケア・ストレスマネジメントに関する情報を配信するポータルサイトです。当団体に寄せられた声や相談内容をもとに、心のケアやストレスマネジメントに詳しい各分野の専門家の方々に取材した内容や、編集部がリサーチした関連情報を整理して掲載していきます。



# アンガーマネジメント 怒りを鎮める コントロールの代表例

信頼関係を壊すことなく円滑な人間関係を保つためには、上手に「怒り」をコントロールすることが大切です。

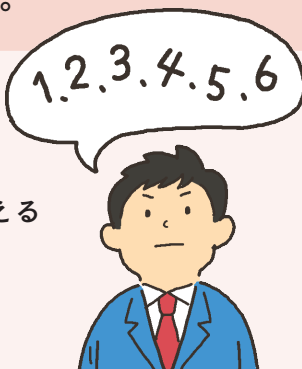
## 「衝動」の コントロール

怒りを感じた瞬間に、衝動的に動くことで事態を悪化させることがないように、反射的な行動を抑制する手法です。

### 6秒間待つ「6秒ルール」

反射的に行動せず、ほんの少し間をあけます。瞬間的な怒りに対しては6秒経過すると衝動性がコントロールできると言われていますので、頭で数を数えるなど、しばらく様子をみましょう。

- 頭の中で数を数える
- 深呼吸をする



### その場を離れる

6秒経過しても腹を立てている対象が目の前にいたら、いったん冷静になった気持ちが再び怒りとなる可能性が高いので、まずはその対象から距離を置くことも必要です。

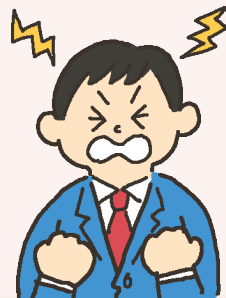
- トイレに行く
- 水を飲みに行く



### 手を強く握ってから緩める

腹が立った時、一旦身体に力を込めて怒りを表現してからふっと力を抜き、落ち着いて相手に向き合ってみましょう。力を抜き過ぎず、しっかりと主張できる余力を残しておくことがポイントです。

- 手をぎゅっと握りしめ、力を抜く
- 肩に力を入れて身体を強張らせ、力を抜く



## 他にもある怒りのコントロール

### 「思考」のコントロール

怒りの元となる「こうあるべき」という感情を理解し、客観的に捉えることで怒りをコントロールする手法です。

### 「思考」のコントロール

「怒ることが問題解決に有効か」「相手の意識が変わるか」など、状況を冷静に分析する手法です。

自分に合った方法を  
試してみよう

