

学生相談室たより 第11号 2021.11月

みなさんこんにちは。今月はアンガーマネジメントについて簡単に紹介します。

「ちょっとしたことでイライラしてしまう」ということは誰も経験していることと思います。さて、このイライラ、怒りの感情は、発生するまでに3段階あるのです。下の図のように、同じ出来事に遭遇してもケースAとケースBでは違う体験になっています。

この体験の違いは、“**出来事の意味づけ**”の違いです。人は自分で自分を不快にしており、私たちが無意識にやっている判断の価値基準が関係しています。下の表のケースBのように、「相手が悪意を持って自分の足を踏んだ」と被害的に解釈すれば、怒りはどんどん膨れ上がりますね。しかし「この混雑に加えて、大荷物抱えてるし、それで電車が大きく揺れたら若者だってよろけちゃうよね」とモノの味方を変えてみると、怒りは発生しにくくなります。**日頃から自他に厳しく「こうでなければならない」「これくらいできて当たり前」という価値観にしばられていたり、ストレスが多い生活を送っていると怒りっぽくなるそうです。**社会生活をスムーズに送るスキルとして、自分の思考回路の中に“いかに怒りにくい仕組みをつくるか”が重要です。“怒り”を記録して客観視することで、自分自身を客観的に振り返り、“意味づけのクセ”に気が付きやすくなるそうですよ。

(参考文献『アンガーマネジメント入門』安藤俊介)

怒り発生の3ステップ

1. 出来事：満員電車で足を踏まれた。



2. 意味づけ：ケースA：「非常識だ！混雑してんだから気を付けるのが当たり前」
ケースB：「大きな荷物を持ってつかまるところもないんだし仕方ない。」



3. 怒りの発生：ケースA：**怒りの発生**⇒「もんく言ってやろう！謝れよ！」
ケースB：怒りは発生しない

学生相談室開室予定日

9月16日、10月12、26日、11月4、9日、12月7、16日
1月13、18日、2月8、15日、3月1、8日

※予約は電話かメールでお願いいたします。

・学生支援課 TEL：027-329-8140・8141

Mail：gakuseika@ikuei-g.ac.jp

・保健室 TEL：027-329-8142

Mail：hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp

*開室日等の変更はメールにて連絡いたします。