

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2019.6月号

教職員の皆さま、お元気にお過ごしでしょうか。梅雨の時期は、気分がすっきりせず、ストレスを感じやすくなっているかもしれません。怒りの感情は誰でも持っている自然な感情ですが、そのまま表現したり、行動に表われてしまえば、トラブルの原因になってしまいます。今回はセルフケアの観点から、怒りの感情と上手につきあうためのヒントをお伝えしたいと思います(ヒントは次号に続きます)。

怒りの感情に上手につきあう(その1)

アンガー・マネジメントとは、怒りの感情と上手につきあうための考え方とその方法を意味しますが、キーワードとなるのがコアビリーフです。コアビリーフというのは、「～べき」という表現に象徴されるその人の中にある価値観のことです。自分が大切にしていること、心地よいこと、期待していること、とも言えるでしょう。コアビリーフはその人が育った環境の中で形成されますが、潜在意識の奥にあり、自分でも自身のコアビリーフに気がついてないことが多いのです。

その人にとって当たり前のことが、当たり前になっていない時に怒りの感情は生じます。例えば「人を待たせるべきではない」と考える人は、相手が待ち合わせの時間に遅れれば、その人への期待が裏切られたような気持ちになって、怒りを感じるでしょう。しかし、そのような考えを持たない人であれば、同じ状況下にあっても怒りを感じることはないかもしれません。怒りの原因となりやすい自分のコアビリーフを知っておくと役に立ちます。コアビリーフが強すぎると、他の人の考え方を受け入れられずにイライラしたり、トラブルを引き起こしたりする原因になります。

価値観と違っていても怒る程のことでもなければ、「したほうがよい(が、しなくてもよい)」「するに越したことはない(が、しなくてもよい)」と思考を変えて、「まあ、いいか」と受け入れてみましょう。一方で、どうしても許せない場合は、自分も相手も大切に表現で、自分の考えや気持ちを素直に、率直に伝えることが大切です。

6つのコアビリーフ

1. 正義感が強い
2. 白黒をはっきりさせないと気が済まない
3. 自分は優れている
4. 自分のやり方が一番
5. 慎重に行動する
6. 思い立ったらすぐ行動する



引用文献: 対人援助の現場で使える 聴く・伝える・共感する技術 便利帳 大谷佳子 翔泳社

開室日: 月曜・水曜・金曜の週3日(9:00-18:00) 相談室の場所: 9号館5階

TEL/FAX: 0798-45-6121(内線6121) IP(86601)

メールアドレス: k-harada@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

