

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. 8月号

教職員の皆さま、毎日暑いですね。お元気にお過ごしでしょうか。連日の暑さで、お疲れは出ておられないでしょうか。

6月号では、怒りの感情と上手につきあう(その1)についてお伝えしました。今回は、セルフケアの観点から、相手の怒りを理解するためのヒューマンスキル(その2)をお伝えしたいと思います。

相手の怒りを理解するためのヒューマンスキル(その2)

1. 怒りは第2次感情

怒りは第2次感情と言われ、怒りの裏側には、何らかの、あるいは複数の第1次感情が潜んでいます。怒りが生じる背景の感情＝第1次感情(寂しさ、心配、不安、羨ましさ、痛み、悲しみ)に気がつくと、怒りに対処するヒントが見つかります。

例: 時間を守らなかったことで怒っている

OK: 「何かあったのかな？」と心配している相手の第1次感情に働きかける
「心配させて、ごめんなさい」

NG: 自分の言い訳を口にする
「仕方ないじゃないですか、私だっていろいろあって」
→怒りに怒りをぶつけると火に油を注いでしまう

NG: 笑顔で相手をなだめようとする
「まあまあ、そんなに怒らなくても・・・」
→真剣さに欠ける対応と誤解を招く可能性が



2. アンガーマネージメントの短期的な対処術

・怒ったときは深呼吸

口から息を吐いて、吐き切ったら自然に鼻から吸い込みます。

・イラッ、ムカッとしたときに反射的な行動を取らないように

ひとまず感情を切り替えてその場から離れ、伝えたいことを冷静に整理する時間を持ちましょう。

・怒ったときは反芻^{はんすう}しない

反芻とは、何度も繰り返し考え続けることです。怒りを繰り返していると、いつまでも怒りの感情から離れられなくなります。

・怒ったときは怒りを広げない

「あのときだって」等と過去のことや、「この際だから言うけど」の様に、今は直接関係のないことを引っ張り出して怒ると、怒りが増幅してしまいます。

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

