

**月例会ダイジェスト【66】**

上司と部下、同僚同士などの間で工作中、怒りやイライラの感情が湧いたとき、あなたはどうしますか？ 今回のさんぽ会は、アンガーマネジメントトレーニングプロフェッショナルの宮本剛志氏（(株)メンタル・リンク）を講師に招き、「アンガーマネジメントを活用した新型コロナウイルスによる不安やイライラへの対処法」と題し、コロナ禍における新たな働き方の中でのストレス、マイナス感情に焦点を当てて、それにいかに向き合っていくべきかを探った。コーディネーターは楠本真理氏（三井化学(株)）、安倉沙織氏（アビームコンサルティング(株)）の2名。今回もWeb会議の形式で開催された。

宮本氏は、もともと企業で事業所の責任者などを務めていて「怒りっぽい上司だった」と明かした。その経験を基に、どう感情をコントロールすべきかを知るためにアンガーマネジメントを学び始めたという。まず、新型コロナウイルスの影響でテレワークを行う企業が増える中、「テレワークで生産性が下がっている」という相談をよく受ける一方、ストレスは上がる傾向にあるとの企業調査のデータを紹介した。

アンガーマネジメントは、1970年代に米国で始まったという怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング。「怒りにどう対処すべきかは、頭でわかっているもすぐに対応できず、トレーニングしていかないと身につかない」と話した。アンガーは「怒り」、マネジメントは「後悔しないこと」と意識されると述べた。「なぜ怒ってしまったか」、逆に「なぜあの時怒っておかなかったか」と後悔を繰り返す人が多いとし、アンガーマネジメントは「怒らないこと」ではなく、「怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようにうまく線引きすること」と説明。怒る、イライラすることは「悪いこと」と考えがちで、それを忘れようとするためにまた同様のことで腹が立ったりするといひ、「感情コントロールは自己理解をした上でどう対応するかが肝心」と語った。

怒りは、「こうあるべき」とする理想と現実の間にギャップがあるときに生じるものと指摘。「他人や出来事が怒らせるものの正体ではなく、自身で持つ『こうあるべき』というものが怒らせている正体だとわかるとうまく扱えるようになる」と述べた。ただ、この「べき」を扱うのが難しい理由として、①「本人にとっては正しい」ことが人により異なり、無意識に他人を批判、否定してしま

うこと、②人により待てる時間が違うなどの「程度の問題」があること、③時代や立場などにより『べき』が変化すること、を挙げた。

その上で、怒りが生まれるメカニズムをライターに火をつけることに例えた。ライターはガスがたまっていなければ火は大きく燃え上がらないが、怒りはこのガスに相当すると解説。それは、「心配」「焦り」「嫌だ」「怖い」「辛い」などのマイナス感情だとし、それが「べき」という着火スイッチで点火されると、たまっている「ガス」によって勢いよく炎を上げる仕組みだと強調した。そこで抑えておくこととして、①どんなマイナス感情と「べき」があるか現状分析をする、②「べき」をどうやって緩めるか、③マイナス感情をどうやって減らしていくか、の3つのポイントを示した。

続いて、「イライラへの対処法」の題目でグループワークを行った。5人ほどのグループに分かれて話し合い、チャット機能を使って対処法を共有した。「イラっとしたときは独り言を言う」「トイレに行く(場所を変える)」「7秒我慢する」「数を数える」「運動をする」「メールなら翌日返信する」「深呼吸する」「寝る」は複数の参加者から挙げられた。その他、「熱い風呂に入る」「相手の良いところを探す」とにかく誰かと話す」「コーヒーを飲む」「お笑い番組を見る」「カラオケをする」「犬とふれあう」などの方法も挙げられた。

この結果を受け、宮本氏は「たくさんの方の対処法が浮かぶことは良いこと。アンガーマネジメントの心理学的な背景は『認知行動療法』と『ソリューションフォーカスアプローチ(解決志向アプローチ)』。ソリューションフォーカスアプローチの中に『うまくいっていることは続けていこう。うまくいかないことは何でもいから変えていこう』という言葉がある。『べき』は自身の理想なので、どうしたらそこにたどり着くか建設的なエネルギーの使い方をすることが大事で、それに気づいている方もいてすごい」と感想を語った。

最後にアンガーマネジメントの対処法を紹介した。「アンガーマネジメントで一番まずいのは衝動的な言動。諸説あるが、怒りが生まれてから理性が働くまでに6秒かかることとされる。やり過ぎることが大切。そして、重要なのは『べき』のスイッチを押す頻度を減らす。『べき』にこだわり過ぎず、最低限、理想とは違っても『まあ、いいか』というゾーンをできるだけ広げていく」と指南。一方、自分だけが我慢すべきでない点も付け加え、「『これは受け入れられない』というリクエストを伝える努力もしてほしい」と呼びかけた。

さんぽ会の詳細は下記サイトをご覧ください。

- ホームページ <http://sanpokai.umin.jp/>
- FBページ <http://www.facebook.com/sanpokai>