

広報 すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

{ 10/15 }
令和2年(2020年)
No.2288

イライラの「心」を
軽くする小さなコツ。

新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの暮らしだけでなく、「心」にも大きな影響を与えているようです。多くの人が不安や緊張を抱えて過ごしている今。イライラしやすくなったかも？と感じていたら、それはつらい気持ちがたまっているサインです。アンガーマネジメントの専門家・小尻美奈さんに、コロナ禍だからこそ知っておきたい「怒りとの付き合い方」を伺いました。



アンガーマネジメントコンサルタント

特集

小尻 美奈

すぎなみピト

Contents — 主な記事 —

8-9 | すぎなみフェスタ2020 16 | 新型コロナを「正しく怖がる」ためのQ&A、補正予算を編成しました

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🏠 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📰 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課



お知らせ

新型コロナウイルスの感染状況によっては、本紙掲載の催し等が中止になる場合があります。

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

怒りと上手に付き合う～コロナ禍での「心の在り方」。

今なぜアンガーマネジメントが大切なのか

アンガーマネジメントの視点では、コロナ禍の今、私たちの心の中はどのような状態にあると考えられますか？

先が見えないことへの大きな不安、感染したらどうしようという恐怖心、雇用や経営の心配などに加え、急激にライフスタイルが変化したことによるストレスもあり、多くの人が今、心の中にマイナスの感情をため込んでいるのではないのでしょうか。言ってみれば、心がいっぱい状態。そうした状態は怒りに直結しやすく、いつ爆発してもおかしくありません。

怒りはどのようなメカニズムで爆発するものなのか？

「怒り」とは、ライターのようなものです。私たちの心の中にたまっていくマイナスの感情が、いわゆるライターにおける燃料になります。そして、自身が抱く願望や理想像（～するべき、～するべきでない）が裏切られた時に、着火スイッチが押されて火がつけます。ライターの火が燃料の量によって大きかったり小さかったりするように、私たちも、マイナスの感情がそれほどたまっていなければ小さな怒りで済みますが、充実した状態で着火した場合は激しい怒りとなって表れます。今のコロナ禍においては、きっと多くの人が満タンの燃料をため込んだ状態で、必死に怒りを我慢しているのではないのでしょうか。

怒ってはいけないと頭では理解していても、実際にコントロールするのは難しいものです。



多くの方が誤解している部分ですが、怒ること自体がよくないことではないんですよ。アンガーマネジメントも、怒らないために身に付けるものではありません。喜怒哀楽という言葉があるように、怒りというのは人間誰もが持っている、ごく自然な感情です。怒りは「防衛感情」とも呼ばれ、大切にしている何かを侵害されたり傷つけられた時に、自分を守ろうとして生まれる必要な感情でもあるのです。

一では、怒りをマネジメントしていく必要があるのはなぜですか？

怒りというのは、人間が持つさまざまな感情の中でも最も強力な、時として破壊のパワーになりやすいといった特徴があります。上手に付き合えば、そのパワフルさがモチベーションや建設的な力となってプラスに働きますが、うまく付き合えない場合、自分や自分以外の人を傷つけることにつながりかねません。社会的に問題になっているハラスメントや暴力、虐待などの根源にも、怒りのパワーがあると考えられます。そうしたことにつなげないためにも、怒りに向き合い、怒りの本質をきちんと理解し、上手に怒れるようになること＝アンガーマネジメントが大切なのです。

一怒りが生まれた時、爆発しそうになった時、まず何をすればよいですか？

着火スイッチが入ったと感じたら、とにかくまず「6秒間」やり過ごしてください。この6秒という時間が、理性を取り戻し、衝動をコントロールするための要となります。そして、カットとなった気持ちをクールダウンしたところで、その怒りに「温度」を付けてみましょう。怒りという曖昧なものを数値化することで、「本当に怒る必要があることなのか？」「実は怒らなくてもよいことなのか？」と判断しやすくなります。

一自分の気持ちを客観的に捉えるということですね。

怒りを客観視することは、無意味に怒るのを避けるだけでなく、怒りの根底にある自分の本当の気持ちに気付くためにも重要なプロセスです。怒りを感じた出来事を、温度と共にログ（記録）として残すのもおすすめです。アンガーログという



▲怒りを感じた出来事はノートなどに書き出すように

のですが、感情を言語化することでより客観的に捉えることができます。また、日頃からうれしかったことに関するハッピーログを付けておくのもよいでしょう。私も「スーパーで野菜がお得に買えた！」「夕飯がおいしく作れた！」など、ささいな幸せを日々メモしています。時々アンガーログとハッピーログを見て振り返ると、自分がどんなことに怒りを感じやすいのか、あるいは満たされるのか、傾向が見えてきて自己分析ができます。

子育てのイライラに対する葛藤が活動の原点に

一小尻さんがアンガーマネジメントの必要性を感じたきっかけは何だったのですか？

今でこそ普及させる立場にありますが、私も怒りとうまく付き合えずに悩んだ時期があったんですよ。もともと子どもが大好きで、新卒で幼稚園教諭の仕事に就きましたが、当時は子どもにイライラする保護者を目の当たりにしても「なんでそんなに怒るの？」と理解できないでいました。ところが、自身が結婚して第2子が生まれる頃、引越して慣れない土地での孤独感・体調不良などが重なり、子育てをしながら今までにないくらい怒りを感じるようになったのです。いとおしいはずのわが子を、なぜこんなに憎らしいと



interview
すぎなみビト × 小尻美奈
アンガーマネジメントコンサルタント

プロフィール：小尻美奈（こじり・みな） アンガーマネジメントコンサルタント。一般社団法人日本アンガーマネジメント協会本部主催講座登壇講師。学校、省庁、企業などでアンガーマネジメントの講演や研修を行いながら、プログラム開発や指導者育成にも従事。杉並子育て応援修サービス提供事業者「おひさままん」として区内在住の保護者に向けた講座も開催している。共著に「子育てのイライラスッキリ解消！ママのアンガーマネジメント」（合同出版）。杉並区在住で2児の母。

思ってしまうのか。そんな相反する自分の感情にとっても驚き、戸惑いました。そして、このイライラにどうやって向き合えばいいのだろう？ と考えた時に知ったのが、アンガーマネジメントだったのです。

一ご自身の経験があってこそ、現在の活動なのですね。

杉並区には「子育て応援券」という素晴らしい制度があり、私は今その応援券事業の一つとしてアンガーマネジメントの講座を開催しています。講座に来てくださるお母さんお父さんと話をしていると、すごく一生懸命にお子さんと向き合っている、「子どもに怒り過ぎてしまう」「怒ってしまう自分が嫌だ」と、必要以上に自分を責めてしまっている方が多いように思います。そんなお母さんお父さんたちの力に少しでもなりたい。私自身がそうだったように、皆さんが怒りと付き合うコツを知ること、「少しでも気持ちが楽になってくれたらいいな」という思いで活動をしています。

一アンガーマネジメントを通じて、小尻さんが伝えたいメッセージとは？

自分の感情って、生きている限りいや応なく付き合っていかなければならないものですよ。それならば、上手に付き合っていけた方がきっと人生がより豊かなものになっていくはず。自分の感情を大切にすることは、つまりは自分の人生を大切にすることだと思うのです。私もアンガーマネジメントと出会ったことで、以前よりもずっと「大切にしたいこと」「関わっていききたいこと」に時間も気持ちも使えるようになったと実感しています。アンガーマネジメントを多くの人に知ってほしいという思いの背景にあるのは、「人生を大切にしてほしい」という願いです。それは大人だけでなく、その先にいる子どもたちにも伝えていきたいと強く感じています。自分の怒りや誰かの怒りにつぶされず、一人一人がなりたいたいで人生を歩んでいけたら、もっといい地域に、もっといい社会になっていくのではないかと、今後も頑張りたいです。



イライラした時に公園はおすすめです。風や緑を感じることで、体感的に気持ちの切り替えができるんですよ！

6秒 待つ怒りを客観化がこつ！ アンガーマネジメント with コロナ

日常のなかで、どうしても生まれる「怒り」の感情。そのメカニズムを知って上手にコントロールすることで、自分の気持ちと向き合い、原因不明のイライラを少しずつ減らしていきましょう。

POINT-1 怒りが生まれるメカニズムは？

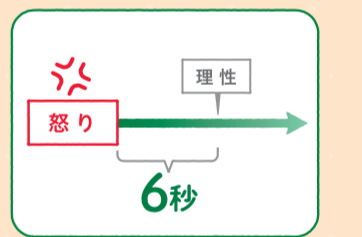
ライターで例えてみましょう。火＝怒りの燃料となるのは、心の中にたまっていくマイナスの感情。自身が持つ「べき」という願望や理想（例えば、マスクをすべし、自粛すべし等）が裏切られた時に着火スイッチが入り、怒りが生まれます。その際、燃料が多ければ大きな怒りに、少なれば小さな怒りになります。



©一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

POINT-2 イラッとした時にまずやること

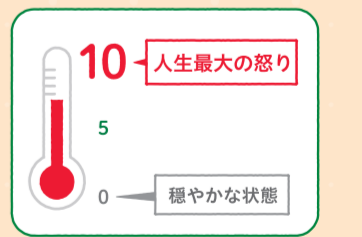
着火スイッチが入っても、ゆっくり数を数えて6秒間やり過ごしましょう。この時間が理性を取り戻すのに有効だとされています。つい瞬間的に怒鳴ったり態度に出したくなったりしますが、衝動で出た言葉や行動は後悔につながりやすい上、本当に伝えたいことも的確に伝わりません。



©一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

POINT-3 今の怒りは温度にすると何度？

怒りを感じるたびに、目の前の怒りに温度を付けて数値化します。ムツとした・しゃくに障ったといったささいな怒りから、激高した・憤怒したといった強い怒りまでその度合いはさまざまです。穏やかな状態を0、人生最大級の怒りを10と考えると、どの程度に位置するのか客観的に捉えることが大切です。



©一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

YouTubeで配信中!

紙面には掲載しきれなかった取材のごぼれ話も動画で紹介しています。

すぎなみビト「小尻美奈さん」のインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。

すぎなみビト MOVIE

杉並区公式チャンネル