

# イライラの消しゴムを 手に入れよう

日常生活のさまざまな場面で、「イライラ」を感じた経験はありませんか？  
「イラッ！」という感情自体は悪いことではありません。けれども感情に  
まかせて言葉を発したり、行動することは避けたいですね。  
怒りの感情が湧いてきても、心軽やかに乗り越え、前に進める方法を  
アンガーマネジメントが専門の高田さんに聞いてみました。



高田しのぶさん

## 世にイライラの種は尽きまじ

「夫が休みの日、私があくせく子どもの世話をしていた  
にもかかわらず、テレビを見ていて何もしてくれず、イ  
ライラした」(Aさん)

「認知症を患っている親の介護をしている。親の好物  
の食事をせっかく作ったのに食べてくれないことに、い  
けないと思いつつも、思わず怒ってしまった」(Bさん)

「同僚に資料の間違いを指摘した。指摘したところ『修  
正しました』だけで『すみません』の一言がなかった。自  
分が悪いのだから一言謝ったらどうか」(Cさん)

皆さんはこんなことで怒ったことはありませんか。私  
たちの身の回りには様々な「イライラの種」があります。  
「浜の真砂は尽きるとも世にイライラの種は尽きまじ」と  
いうところ。今日はこんなイライラとどうやってつ  
きあっていったらいいか、アンガーマネジメントに基づ  
いて考えてみましょう。

アンガーマネジメントとは、1970年代に心理学に基づ  
きアメリカで発祥した怒りを管理する技術です。心理学  
の中でも、認知行動療法という物の見方を変えて行動も  
変えていくという理論に基づいています。怒りは感情で  
すのでそれ自体、良いことでも悪いことでもありません。  
しかし、怒りで自分が嫌な思いをするのは嫌なものです。  
つまらないことでイライラしないようにし、怒りは適切  
な方法で伝える、これがアンガーマネジメントです。アン  
ガーマネジメントはどのような状況、環境、人間関係でも  
使えますので是非身に付けてください。

## イライラしたら魔法の呪文

怒った時、してはいけないことは手をあげたり、怒鳴っ  
たりなどの衝動的な行動です。思わずこんな行動をとら  
ないように、イラッとしたらまずは「魔法の呪文」を唱え  
てみましょう。「大丈夫」、「なんとかかなる」、「大したこと  
ない」というような自分を落ち着かせる言葉です。Bさん  
は「まあいいか」と呪文を唱えれば、怒ることもなかった  
でしょう。

皆さんも自分にとっての「魔法の呪文」はどのようなも  
のがあるか、考えてみてください。

## 一次感情を探す

私たちは怒りを感じると「イライラした」、「ムカつく」、  
「腹が立った」などと言います。しかし、怒りの底には別の  
感情が隠れています。最初の例で言うと、Aさんは夫が手  
伝ってくれなくて「疲れた」、Bさんは親が食事を食べて  
くれなくて「悲しい」、Cさんは同僚の言葉遣いに「がっかり」  
などの感情がありそうです。

怒りの底に隠れている感情を「一次感情」といいます。  
怒りを感じたときは、まず自分の一次感情を探してくだ  
さい。そして怒りではなく、一次感情を伝えるようにして  
ください。Aさんは何も言わずにイライラしているよりも  
「疲れているからこれをしてほしい」と言った方が、夫が  
育児に関わる可能性は高まるでしょう。

## 自分の中にある「べき」を探す

私たちは、様々な理想、願望、希望を持っています。A  
さんは「子育ては夫婦で行うべき」、Bさんは「人の好意に  
は喜びを表すべき」、Cさんは「間違ったら謝るべき」と  
思っているそうです。この理想、願望、希望などを「べき」と  
呼んでいます。

「べき」は誰にでもあって当然ですし、なければ困りま  
すが、やっかいなことに目の前で破られることもしばしば  
あります。目の前で破られた場合に、私たちは怒りを感じ  
ます。

そこで、この「べき」を別の方向から見てみるとどうで  
しょうか。「別の立場だったら」、「いつも怒らないあの友  
人だったら」などと考えて書き換えてみましょう。

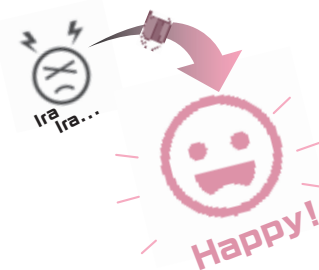
例えば、Aさんの「子育ては夫婦で行うべき」というの  
は「手伝って欲しいなら言わなければわからない」、「夫は  
言えばやってくれる」、「夫は妻が子育てを楽しんでいる  
と思っているのかもしれない」、「夫は疲れていたのかも  
しれない」などと書き換えることができます。夫に黙って

何も言わないというのは、もしかするとAさんには「私が  
疲れているのを察するべき」というもう一つの「べき」が  
隠れているのかもしれませんが。

Bさんの「人の好意には喜びを表すべき」は、「お腹が空  
いていなかったのかもしれない」、「お腹が空けば食べる  
だろう」、「今食べなくても後で食べればいい。次の食事の  
支度をしなくて助かった」と書き換えることができます。

Cさんの「間違ったら謝るべき」は、「この同僚は自分の  
間違いだと気づいていないかもしれない。(むしろ私に対  
し、何で自分の間違いなのに謝らないのだろうと思って  
いるかもしれない)」、「重要な急ぎの修正であったので、  
あせって『修正しました』とだけ言ってしまい、謝ること  
まで気が回らなかったのかもしれない」、「礼儀作法とし  
ては謝った方がいいが、ここは職場なので目的が達せら  
ればいい」、「自分と同じ礼儀作法を皆が身に付けてい  
るわけではない」、「礼儀作法を押し付けると窮屈になる」  
などです。

どうですか。少しはイライラが治まりましたか。完璧に  
信じられなくてもいいのです。「怒りが少し和らげば儲け  
もの」くらいの気持ちでやってみてください。



## 高田しのぶさんプロフィール

オフィス悠々代表、(社)日本アンガーマネジメント協会シニアファシリテ  
ーター。大学教員等を経て、「ゆったりと健やかに」を実現するために2014年に  
東京都西東京市にオフィス悠々を設立。博士(筑波大学)。  
【イライラの消しゴム】 <http://office-yuyu.blog.jp>



## 【区民企画運営講座2016】

心を軽くするヒント アンガーマネジメント講座  
イライラはポジティブパワー  
に変えられる!?

日程：平成28年10月6日(木)14時～16時  
会場：大会議室(豊島区生活産業プラザ3階)

秋の訪れを感じる10月上旬、「心を軽くするヒント  
アンガーマネジメント講座 イライラはポジティブ  
パワーに変えられる!？」を開催しました。申込開始から  
大変人気があり、最終的に定員を大幅に超える53名の  
方々にご参加いただきました。

当日は、「アンガーマネジメント」の意味、「怒り」は  
どういった感情で、異なる怒りのタイプにどう対処で  
きるか、そして「怒りの連鎖」を断ち切ることの大切さ  
についてお話いただきました。すぐ実践できる内容  
だったので、参加者の皆さんは熱心にメモを取って  
いらっしゃいました。また高田さんの楽しいお話に、会

場で笑いが起こるなど、とても良い講座になりました。

アンケートでは、「怒りに対して客観的に学ぶことが  
できて良かった」、「相手に怒りの感情をぶつけるの  
ではなく、その裏にある一次感情を伝えることが大切な  
のだと分かった」、「穏やかに日々を暮らすことができ  
る方法が学べました」など、多数のご意見をいただきました。

「怒り」を客観的に考える方法を教えていただき、い  
つもの自分を振り返って考えることのできた充実した  
講座でした。

