



十中だより

令和3年11月17日
文責 奈加晃典

めざす生徒像

- ☆自ら進んで学び、考えて行動できる生徒(確かな学力)
- ☆勤労と責任を重んじ、礼儀正しく協力できる生徒(豊かな人間性)
- ☆自他の生命を尊重し、心身を鍛える生徒(健やかな体)

校訓

自主 協働 剛健

アンガーマネジメント

アンガーとは「怒り」です。怒りをマネジメントする。いわゆる、怒りをコントロールし、怒るにせよ、正しく怒ることが大事であると思います。

どんな場面に出くわしたとしても、「怒らない」ではありません。学校であっても、大人のビジネスの世界であっても、部下や後輩を「怒る」ということは必要な場面もあるからです。しかし、怒る必要のない場面において怒っているのは、人間関係がギクシャクしたり、マイナスに働くこともあるので、正しく怒りをコントロールし、正しく怒ることが大事になります。

「怒り」は人間であれば誰しもが持っている感情です。他人から攻撃されたと感じた時に、防衛本能から怒りの感情が生まれます。それとはべつに、こうある「べき」という自分の信念を裏切られた時にも怒りの感情が生まれると、アンガーマネジメント協会では言っています。

みなさんも、こうある「べき」という感情は何かしら持っているのではないのでしょうか。

友達や知人と待ち合わせをしていると仮定しましょう。ある人は約束した時間の10分前に来ておくべきだと思っています。しかし、他の人は「5分前で十分だろう」と思う人も、「いや、15分前には来ておくべきだ」と考える人もいます。考えてみれば、誰も遅刻はしていないわけで、自分の「べき」論からおこる怒りなわけです。

また、人に連絡をとるという手段の場面でも考えてみましょう。欠席や遅刻の連絡をしなければならぬ時、みなさんはどうしますか？

年配の方ほど、そういう連絡は電話ですべきだと思っていて、そうではない若い世代の人たちは、ラインやSNSなどのコミュニケーションツールでも伝わればよいと思っている傾向があります。こういった、世代的な価値観の違いや、習慣の違いはあっても、多様性を認め合い、自分のべき論を考え直すことができれば、「怒ったり」「怒られたり」の事態を減らすことができるのではないのでしょうか。

そうは言っても人間である以上、「かっとする」突発的な感情も生じることはあります。そんなときに、三つのコントロールをするべきだと、書かれています。

①衝動 ②思考 ③行動です。

怒りの感情が起こった場合に、理性が働く状態になるまで、「6秒待つ」ということをやってみてください。「売り言葉に買い言葉」「反射的な反応」をせずに、何かつぶやいてみたり、ふと違うことに頭を向けることで、衝動的な行動を抑制します。そして、理性が働くようになった段階で、「これは絶対に譲れない」ものなのか、「まあ、許せる範囲」なのかを考え、自分は何に対して怒っているのかを分析します。そうすることで、自分自身を理解していくわけです。

まあ、許せると思う範囲ならば無駄に怒るということをしなくてすむわけですが、「許せない」と判断した場合に、次に行動が大事になります。

怒っている内容について「重要」か「重要でない」か、「変えられる」のか「変えられない」のかの4つの組み合わせを考え、次に移す行動を考えます。

「重要」で「変えられる」のであれば、相手に正しくリクエストをします。

「・・・までにこうして欲しい」等。「重要でない」が「変えられる」のであれば余力のあるときに取り組めばいいことです。「重要」だが「変えられない」場合がやっかいです。その時は別の方法を考えます。渋滞にはまってイライラしているときや、部活動で上手くできずイライラしてしまっている時などがありますが、イライラしても状況は変わらないと考え、抜け道がないかを考えたり、違うメニューを一度してみるなど、現実的な選択肢を考えるわけです。

怒っている時というのは、何に対してどのように怒っているのかということ自分で分析できない状況になっていると考え、衝動・思考・行動の三つの各段階でコントロールして、自分をトレーニングしていくわけです。

こういう風にトレーニングの仕方は理解しても、すぐに完璧にできるわけではないので、日頃の生活において、怒りを感じたポイントを書き留めておくのも、よい方法らしいです。そうすることで、「自分はこういう怒りの傾向がある。」そしてその怒りを感じるのは「～するべきだ」という自分があることに気づくことができます。そして、少しずつ自分自身への理解が深まり、無駄に「怒ったり」「怒られたり」が減少していけばよいと思います。

「自分にとって、まわりの人にとって」という多様性を考え、互いの「べき」を尊重しあえるように変わっていけば、人間関係もよりよい方向に変化していくのではないのでしょうか。

※日本アンガーマネジメント協会 中根延也氏の著書より一部抜粋

