

## 怒りの感情について

誰もイライラしたり怒りの感情をもったりすることはあります。それは自然なことであり、怒りの感情をもつことは悪いことではありません。しかし、あまりにも怒りの感情が強すぎたり頻繁に起こったりすると、その感情に振り回され疲れてしまいます。

怒りの感情は気づきやすいので、最初に起こる感情のように思われがちですが、実は不安や焦り、心配などの感情が先に起こっています。そのような感情を一次感情と呼び、その感情によって意識に上がる怒りの感情を二次感情と呼びます。

誰にでも何らかのくせはありますが、考え方にもくせがあります。

○白黒思考・・・白か黒か、良いか悪いかのように、物事を自分の価値観に従って極端に判断する。自分の行動や相手の行動、物事が自分にとって満足がいかないと、全否定してしまう。

○完璧主義・・・自分の理想や希望を掲げ、自分にも相手にもそれを求める。経過や結果が思い通りにいかないと、一気に不安になったり、落ち込んだりしてイライラする。

○「すべき」思考・・・自分の考えは絶対だと決めつけて、自分に対しても相手に対しても、その考えを押し付ける。「～すべき」という考え方にしばられて、生きていくことが窮屈になったり、自分や相手の失敗を許せなかったりしてイライラする。

○過度な一般化・・・わずかな事実をもとに、「いつもこうなる」「必ずこうなる」など、すべてのことに当てはめてしまう。

○過大・過少評価・・・事実をありのままに捉えることができず、ことさら大きさに捉えたり(過大)、逆に必要以上に些細なこと(過少)と捉え、不安になりイライラしてしまう。

○被害的思考・・・根拠もない出来事を被害的に捉え、信じてしまう。相手の表情を見て、その人の考えを想像したり深読みしたりする。

○自責思考・・・自分に関係のない状況なのに、自分のせいにしてしまう。よくないことが起こると自分のせいにし、罪悪感に苛まれたり、常に人からどう思われるのかが気になったりする。

○他罰思考・・・相手のせいにし、相手を責めることで責任を回避しようとする。

○執着・固着・・・起こった出来事とは関係ないことでも、すべてを過去の出来事、人や物に結びつけてネガティブな考えが頭に浮かび、その考えから離れられなくなる。

自分がどのような考え方のくせがあるかに気づくことで、怒りの感情が湧いた時に自分の感情と向き合い、考え方を少し変えることができるかもしれません。

### 参考文献

- ・ 佐藤恵子. 2022. 職場でできるアンガーマネジメント. 誠信書房.