

コラム 怒りをコントロールする

あなたの気持ちを守れるのはあなたです。

ひとりでいるときにどうしようもなく腹が立ってきたらどうすればよいのでしょうか。

そんなときはまず、**怒りを点数化してみましよう。**

たとえば

絶対に許せない！！人生最大級の怒り...10点

かなり強い怒り...7～9点、

モヤモヤした気持ちが残る、少し強い怒り...4～6点、

まあいいか、で流せる、軽い怒り...1～3点、

などと決めて、今の怒りに点をつけてみましょう。

例えば「メールの返信が2日経ってもこない！」を2点、など。この点数化は人によって違うので自分でつけてみましょう。

点数をつけることに意識を集中するので怒りに任せた行動はしにくくなる、とされています。

問題が解決したわけではありませんが、怒りやざわつく気持ちをコントロールすることで、自分の本当の気持ちや状態に気づいたり、ものごとがややこしくなることを避けることができるかもしれません。たとえば「今のわたしって、メールの返事一つに右往左往してるのね」など。

自分の状態に気づいたけれども、誰かと話してみたい、と思われたら、どうぞカウンセリングルームに話しに来てみてください。さらに気持ちが落ち着くお手伝いができれば...と思います。



<参考> 安藤俊介(2016). 自分の「怒り」のタイプを知ってコントロールする はじめての「アンガーマネジメント」実践ブック. ディスカヴァー・トゥエンティワン.