

クリニック新聞

第57号
2018.冬

アンガーマネジメント

(怒りの感情の上手な管理法)

ネットでの炎上、あおり運転、近隣同志でのいさかいなど、若い人から高齢者まで、近年キレやすい人が増えているように感じられますね。

会社などでもアンガーマネジメント講習が取り入れられて来ています。

今回はその専門家である安藤俊介氏のお話を紹介いたします。

・怒りの感情の前には**第一次感情**

(悲しい・苦しい・不安・寂しい・痛い・など)が存在している。

心のコップに第一次感情がいっぱい(機嫌の悪い日)の時に、気に障ることがあるとコップが溢れ、怒りとなる。

心のコップに余裕がある時(機嫌の良い時)は、少々のことでは怒りとはならない。

怒りを起こすきっかけではなく、

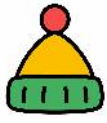
第一次感情に目を向け、

その感情を消すには

どうするか

選択肢を探すように

すると良い。



・怒りは「**防衛感情**」とも言える。何か大切なもの(自分の思い、考え方、立場、価値観、プライド等)を守ろうとして生じている。

・周りにやたらと当り散らしている人は、本当は身近な事柄に対して強い怒りを感じていて、別のものに八つ当たりしている。

○怒りを生じにくくするには…

・**事実**はひとつ。それをポジティブ・ネガティブにとらえるかは本人次第。

・**変えられないもの**、**できないこと**は受け入れる。

・**自分の価値観が絶対すべて**と思わない。

「べき」という考えに対して相手との間にギャップが生じると、人は怒りを感じてしまう。
自分の許容範囲を広げる努力をする。

・自己肯定感が高い人は怒りをコントロールできる。

自己肯定感を高めるには、**人との比較をやめる**が必要。

・社会に対して正義感の強すぎる人は何でも裁こうとして怒りに囚われやすい。

必要以上に、見ない・聞かない・気にしない努力をすることが怒りのコントロールになる。

・心理的ストレスを低くしたいならば、その時の出来事だけに意識を置く。**過去・未来など余計なことを考えない**ようにする。

○それでも怒りを感じたら…

・**6秒間待つ**。

(激しい怒りも6秒間で鎮まる)

・怒りを感じた場から**離れる**。
対象から時間的・空間的距離をとることで感情を冷却させる。

怒りのメカニズムを理解することは、自分自身の感情をコントロールするだけでなく、怒りを感じている人とのコミュニケーションも良くなってくれそうですね。

◇ がん検診の勧め ◇

日本人の死亡原因1位は癌で3人に1人が亡くなっている。

検診の有用性が認められている主要5つの癌検診について。

◇大腸がん

罹患数は1番多い。女性の癌死原因の第1位。

40歳以上は年に1回は便潜血検査を。(癌、ポリープなどからの出血を検出する)

◇肺がん

男性の癌死因の1位。女性の2位。40歳以上は年に1回、胸部X線検査(レントゲン)を。

◇胃がん

50歳以上の方は2年に1回胃カメラか胃部X線検査を。

◇乳がん

40歳以上の女性は2年に1回乳房X線検査(マンモグラフィ)を。

◇子宮頸がん

20歳以上の女性は2年に1回検診を。(子宮頸部の細胞診など)

早期の発見は治癒率も高くなります。

積極的に受けましょう。

