

ことわざから学ぶ

たんき そんき
短気は損気

短気を起こすと、結果的に自分が損をするということ。“怒り”のデメリットは、「職場の雰囲気が悪くなる」「本人もストレスを抱える」「生産性の低下」「パワハラにつながる」など多くあります。今回は怒りのメカニズムや性質を理解して、上手に向き合うスキルを紹介します。

ログイン不要!



心身一如
こころのセルフケア・webコンテンツ

PRAS 心身一如 で検索

www.mmsjp.com

PRASのウェブサイトではセルフケア情報も掲載しています。(ログイン不要)

TOPIC
#07

アンガーマネジメント

アンガーマネジメントは、怒らないことを目指すといった精神修行ではありません。知識と技術を使い“怒り”をうまく取り扱うスキルです。

アンガーマネジメントの3ステップ 「イラッ」としたら実践するチャンスです。



建設的な行動につながるはずだよ。



6秒待とう

感情のピークは最初の6秒。大きく深呼吸したり、頭の中で6まで数えたり、まず6秒間待つことで怒りのピークをやり過ぎましょう。そうすることで落ち着きを取り戻し、感情的にならずに冷静に対処することができます。



怒りの正体を知ろう

ある人やある出来事が自分を怒らせたと考えがちですが、それは違います。怒りの正体は、あなたが信じている“べき”という考え。「仕事はこうやるべき」「部下はこうあるべき」など、自分が信じている“べき”が裏切られたときに人は怒りを感じます。



許容範囲を広げよう

どうい“べき”を信じるかは人それぞれですが、その境界線によって怒りを感じる回数は変わります。自分と同じ“べき”(OKゾーン)と自分と違う“べき”(NGゾーン)の他に、少し違うが許してもいい中間(許容ゾーン)を広く作るとよいでしょう。



怒る・怒らないの選択をする

それは、“重要なこと”でしょうか?

それは、“あなたにコントロール可能なもの”でしょうか?

どちらか一方でも該当しなければ、怒りより現実を受け入れて他の選択肢を探したり気分転換をはかる方がずっと建設的です。



怒りの原因が自分の中にあるからこそ、選択ができます。



その怒りは本当に必要?



怒りを相手にうまく伝えるには

状況によっては、“感じた怒りを相手に伝える”という選択もあるでしょう。そのときは、まず頭の中で冷静に整理します(右図)。また、伝えるときは感情をぶつけるのではなく「私」を主語にした「I(アイ)メッセージ」を使って、怒っていることを“情報”として伝えるように工夫するとよいでしょう。例:「あなたはなぜ遅刻したの?」→「私は心配していたよ。どうしたの?」

怒りを相手に伝える前に整理しておこう

- ✓ 起きていることは何か、問題は何か。
- ✓ 自分はどう感じるのか、何を望むのか。



心身一如(しんしんいちによ)とは、
“心と体は一つであり、繋がっている”
といったニュアンスの言葉です。

心身一如 www.mmsjp.com
こころのセルフケア・webコンテンツ

ログイン不要!



PRAS 心身一如 で検索



ココロの健康は、カラダから カラダの健康は、ココロから

セルフケアは、暮らしの中で手軽に取り組めるものがおすすです。
また、生活習慣を整えるセルフケアは、身体面だけでなく心のケアとして有効です。

実際、ストレスを抱えやすい傾向がある人は、生活習慣が乱れているケースが多く見られます。生活リズムの乱れや運動不足、喫煙、過度な飲酒、暴飲暴食などが体調不良の原因となり、ストレスが悪化することも少なくありません。心身の健康のために、良い生活習慣を心掛けましょう。



チャット | 生活習慣アドバイス

「セルフケアって何？」
「忙しくて時間がない!!」
という方におすすめなコンテンツです。チャットボットのピーコと会話しながら、サクッと生活習慣を見直すことができます。

※ シナリオ型チャットボットです。
有人対応ではございません。

チャットで楽々
3分チェック♪



動画 | PRAS結果表のみかた



ストレスチェックPRASの各項目の説明や、メンタルヘルスについてわかりやすくまとめた動画がご用意されています。ぜひご視聴いただき、PRASを健康管理にお役立てください。

TOPICS | カウンセラーのコラム

セルフケアのヒントを臨床心理士がご紹介します。
その日の気分に合わせて、取り組みそうと感じるものからはじめてください。

パワハラ

笑い

腸活

アングーマネジメント

リフレーミング

悩んだ時には

well being

血糖値スパイク

香り

やる気スイッチ

深呼吸

フィードバック

【心身一如】 監修:医療産業研究所所属カウンセラー(臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士・ハラスメント防止コンサルタント)

- ・本サイトは、ログイン不要でどなたでも無料でご利用いただけます。※インターネット通信費用は自己負担
- ・本サイトのご利用について、勤務中や移動中、特に歩きスマホや車の運転時はお控えいただくようお願いします。
- ・メンタルヘルスに関するコンテンツは、ログイン後(PRAS回答と同じページ)にもございます。[www.mmsjp.com > ログイン(PC版) > myMMS]