

## ★ 「アンガーマネジメント」始めてみませんか!?

6月6日は「アンガーマネジメント(Anger Management)の日」です。アンガーマネジメントとは、1970年代に米国で開発された、怒り(アンガー)の感情と上手に付き合う(マネジメントする)ための心理トレーニングを意味します。日本アンガーマネジメント協会が、2年前に日本記念日協会に申請して正式認定されました。怒りの感情のピークが6秒程度であること、日本では怒りの感情を「ムカムカする」と表現することもあるため、ム(6)カム(6)カの語呂合わせで制定したようです。

そもそも、人間はなぜイライラしたり怒るのでしょうか?

脳科学的には、10歳位までの子どもの場合、その脳は感情や衝動を制御する「前頭前野」が未発達なため、基本的に感情や衝動に基づいた行動をとります。それに続く思春期(10~18歳位)には、性ホルモンの影響で不安や悲しみなどの負の感情を司る「扁桃体」が刺激され、感情爆発を引き起こします。そして16歳頃から25歳頃にかけてやっとな脳のブレーキ役の「前頭前野」が発達し、徐々に感情や衝動が抑制されていきます。とすると、「前頭前野」が発達した大人であれば、怒りなどの感情はあまり表に出て来ないのではないか思われますが、大人の場合は「コアビリーフ(Core belief)」つまり「こうあるべきだ」という信念によって怒りの感情が込み上げてくるようです。

日本アンガーマネジメント協会による診断では、その信念の種類を大きく6つのタイプに分類しています。

### ①公明正大タイプ(信念は「道徳心」)

- ・マナーやルールが守られていないと許せないと感じる、正義感や使命感が強い人
- ・正義感を貫こうとし過ぎるあまり、他人のマナーやルール違反が気になって、ちょっとした行動にもイライラしてしまう

### ②博学多才タイプ(信念は「執着心」)

- ・向上心が強く、自分できちんと考えて物事を判断し、完璧にやりきることが大切だと考えている人
- ・思い込みが強かったり、白黒をはっきり付けたがる傾向があり、他人の考え方を受け入れられなかったり、他人に厳しくなってしまう

### ③威風堂々タイプ(信念は「自尊心」)

- ・自分に自信を持っていて、いつも前向きなのでリーダー的な存在として周りから慕われている人
- ・自分のことを大切にする感情が強いので、他人からの評価を必要以上に気にしてしまい、邪険に扱われたり軽んじられたりするとイライラしやすい

### ④天真爛漫タイプ(信念は「自立心」)

- ・自分の想いや考えを素直に表現し、フットワークが軽い行動派
- ・他人に合わせることを嫌がったり、言いたいことをハッキリ言わない人にイライラする

### ⑤外柔内剛タイプ(信念は「利己心」)

- ・温厚な性格で自分のルールや価値観を大切にしている人
- ・外見上はニコニコしているが、内側には頑固な一面があり、自分の考えと違うときには他人の話に耳を貸すことが苦手

### ⑥用心頑固タイプ(信念は「警戒心」)

- ・いつも冷静で慎重に物事をこなしていく人
- ・人や物事を簡単には信じられないので、人に心を開くことが苦手だったり、人間関係にストレスを感じたりする

この分類を活用し、自分自身と周囲の人がどのタイプに当てはまるかを予め把握することで、自分の怒りがなぜ生じたかを客観的に理解することができ、周囲の人が怒りを感じるであろう行動を回避することも可能となるとしています。それでも自分が怒りを感じた場合には、「6秒を心の中で数える」「深呼吸する」「目を閉じる」「水を飲む」などして、何とか怒りを6秒間こらえて冷静になるテクニックを身に付けると良いようです。是非実践してみてください。(工藤克己)