

じぶんの心を知る

第四回 「アンガーマネジメント」

こころのホームクリニック世田谷
公認心理士 高野かさね

（はじめに）

私は精神科クリニックで、心に不安のある方に認知行動療法を用いたカウンセリングを行っています。御言葉「心を強くしなさい」（ヤコブの手紙5章8節）に心を留めながら、認知行動療法の心のスキル（心理技法）をご紹介します。

今回ご紹介する心のスキルは、イライラする・怒りっぽくて困っている、という方のための「アンガーマネジメント」という方法です。

子育て中のお母さんとお話する中でいちばん多いのは、イライラする、怒ってしまうという悩み事です。子育てをする中で、子どもたちが自分の言うことを聞かず、つい怒りすぎてしまい、「私ってこんなにひどいことを言うんだ」と、自分の弱さに気づく方も多いと思います。子どもが寝た後に、かわいい子どもの寝顔を見ながら反省する話もよく伺います。

◆「怒り」の感情の役割

怒りとは、私たちに備わっている心の防衛反応の一種で、自分を守るための感情です。たとえば家族で食事に行ったとき、本来の料金の倍の額を請求されたとします。怒りを感じますよね。このことは、怒りを感じてこちらの正当性を主張し、正当な値段に変更してもらうことを通じて、自分の権利を守るという行動を促すことにつながります。**怒りは、自分の大事なものを守るために、不合理を押し返す役目をしてくれるのです。**イエス様は、神聖な宮が商売の道具にされているときに怒りました。それは主の宮を守るための怒りです。ですから、怒りを感じることは自然な反応であり、悪いことではありません。