

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

新しい年が始まりましたね。みなさんにとって、去年はどんな年だったでしょうか。大学生活では、授業の形態が変更になるなど、非常に多くの変化があった一年だったと思います。まだまだ油断できない状況が続きますが、心と身体をリラックスさせることを意識しながら、これからの日々を過ごせるといいですね。

### 怒りの感情について

突然ですが、最近「イラッとした」とか「ムツときた」など、「怒り」を感じたエピソードはありますか？  
怒りの度合いはさておき、いくつかのエピソードが頭に浮かんだのではないのでしょうか。

こうした怒りの感情は、私たちに備わっている基本的な感情の一つです。

怒りを感じることは決して悪いことではありませんし、当然のことです。ですが、怒りの感情をうまくコントロールできないと、その感情が爆発してしまい、人や物に当たってしまうなどトラブルに繋がることもあります。



人から言われた言葉についカッとなって言い返してしまい、その後の人間関係がギクシャクしたり、怒りにまかせて物に当たったら壊してしまい後悔する…  
なんて経験がある人もいないのでしょうか？

また、日常の中で感じるちょっとしたイライラや「ムカつく!」といった気持ちも、怒りの感情の一部です。これら一つ一つは些細なものであっても、積み重なることで大きな怒りの感情となったり、ストレス反応（気分の落ち込み、身体のだるさ、夜眠れないなど）に繋がることがあります。だからといって、怒りの感情を出さないよう抑え込んでしまうと、ストレスが溜まってしまいます。



怒りの感情を出しすぎるのも、抑え込みすぎるのもなるべく避けたい…

そこで大切なのは、**怒りの感情との付き合い方を工夫し、怒りの感情をコントロールすること**です。

また、過剰に怒ったり、怒りを抑え込んだりしないよう、**怒りの感情と適切な距離感を保つ**ことも重要です。

今回は、怒りの感情との付き合い方として、**怒りを感じた時の対処法**をいくつかご紹介したいと思います。

怒りの感情が抑えられそうにない時や、怒りの感情で頭がいっぱいになった時など…

気持ちを落ち着かせる&気持ちを切り替えるための方法として、次の対処法をぜひ試してみてください。

## 怒りを感じた時の対処法

### 6秒ルール

#### 「イラッ」「ムッ」としたら6秒間待つ

この間、心の中でゆっくり6まで数えてみましょう。  
数え終わった時、気持ちが少し落ち着いているかもしれません。

#### どうして6秒?

怒りの感情が生起してからピークを迎えるまでの時間はおよそ6秒とされています。たとえどんなに強い怒りであっても、6秒経過すると理性が働くため、怒りの対象への衝動的な行動を抑えられるようになります。この6秒をやり過ごすための方法が6秒ルールです。

### 10秒呼吸法

#### 10秒かけて、ゆっくり呼吸をしてみる

吐く呼吸は身体と心をリラックスさせる効果があります。

- 方法
- ① 1～3で鼻から息を吸い
  - ② 4で止めて
  - ③ 5～10で息を吐く



### タイムアウト

#### 怒りを感じた場面や状況から一旦離れる

その場から一旦離れることで、気持ちをリセットすることができます。



何も言わずにその場から離れるのではなく、少ししたら戻ると伝えて離れるようにしましょう。

### 自分にとっての「魔法の言葉」

#### 気持ちが落ち着く言葉を自分にかけてみる

「大丈夫、大丈夫」や「怒るのも仕方ないよね」など、自分の気持ちが落ち着くような言葉を、声に出したり心の中でつぶやいてみましょう。ゆったりと、優しく言葉をかけることがポイントです。日常の些細なイライラや、ムカっときた出来事への対処法として使いやすいのではないのでしょうか。

### 怒りのメモ&怒りの得点化

#### 怒りを感じた場面や状況をメモ用紙に書き出す

メモとして残すことで、自分の怒りの傾向がわかります。  
また、書き出すことを通して、自分の中に抱え込んでいた怒りの感情がほぐれ、気持ちが少しすっきりするかもしれません。

#### 書き出した場面や状況に点数をつける

怒りをレベルごとに自分の言葉で表現してみましょう。  
自分の中での怒りのレベルや基準が見えてくると、同じような状況や場面に遭遇したときに、「(この怒り、前は3点だったな...)」と少しだけ冷静になれると思います。

いかがだったでしょうか? 「これだったらできるかも…」と思う方法があればイラッとした時や、怒りで心が落ち着かない時などに試してみてください。

**怒りのメモ (例)**

いつ?  
16日の夜

どんな状況?  
シフト変わって欲しいって連絡きた

誰/何に対して?  
バイト先の先輩

その時の気持ち  
いつも私に頼りすぎじゃない?

怒りの得点  
3点 (なんか腹立つ)

**怒りの得点 (例)**

10点	怒り大爆発
8点	爆発しそう
5点	怒ってる
3点	なんか腹立つ
1点	ちょいイラ
0点	心穏やか

参考 安藤 俊介(2020). どんな怒りも6秒でなくなる——アンガーマネジメント・超入門—— リベラル社  
川崎 昌子(2020). 女性のためのアンガーマネジメント ——仕事もプライベートもうまくいく!—— 産業能率大学出版部

**さいごに** 怒りの感情との付き合い方について考えてみたいと思ったら、ぜひ学生相談室を利用してください。



#### 駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231(学生相談室直通番号)

相談時間: 平日 10:00~17:00

受付時間: 平日 09:30~17:30

(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法: 学生相談室に直接来室、または電話で予約



大学館(10号館)地下1階 保健室の隣

