

2021 年
秋号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニューズレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、年4回ニューズレターを通じて発信しています。

暑さが去りほっと一息、過ごしやすい季節となりました。しかし、1年半以上に及ぶ自粛生活が続き、皆さん疲れがたまっていると思います。ニュースやメディアから流れてくる社会のイライラを受け取り、いつまで続くか分からない不確実な世の中を憂い、もやもやしたり、やり場のない怒りを感じたりしているかもしれません。友達と語らう場も時間も制限される生活では、人との関わりを通して情報を得たり励まされたりといったソーシャルサポートを得にくくなりました。今回は、今まで当たり前だったことが思うようにできない社会を生きていくために、少しばかり自分の気持ちに目を向け、怒りやイライラとのつきあい方について一緒に考えていきたいと思います。

怒り・イライラとうまくつきあっていますか？

「怒り」について知っていますか～チェックしてみよう～

「怒り」についてどう思いますか？

1	怒ることは悪いことだと思う	はい・いいえ
2	イライラしやすい人は病気だと思う	はい・いいえ
3	怒りは、いきなり爆発すると思う	はい・いいえ
4	怒りは、身近な人に限らず誰に対しても強く出ると思う	はい・いいえ
5	怒りはドカンと出てしまうから、ずっと残らないと思う	はい・いいえ
6	怒ったときに大きな声を出したほうが相手に伝わると思う	はい・いいえ
7	人前で怒ってはいけないと思う	はい・いいえ
8	怒りは目にみえない気持ちだと思う	はい・いいえ
9	怒りは強くはきだした方がいいと思う	はい・いいえ
10	怒りはコントロールができないと思う	はい・いいえ

どれも「いいえ」が正解です。「怒り」は誰もが感じる感情で、「怒る」ことで相手に伝わるものです。

皆さんは、制限された大学生活の中でそれぞれの期待や希望を探り、日々新しい体験を過ごしていることでしょうか。しかし、人との交流が少なくやりたいこともままならない環境では、「思っていたのと違った」「これで大丈夫なんだろうか」といった気持ちを周囲に話せないまま次第に怒りやイライラをためがちです。「なんとかしなくちゃ」と強く思う人ほど、思うようにいかない時に落胆は大きくなります。怒りは、その奥にある失望や不安などの気持ちに気づくためのサインでもあります。

「怒り」をどうやって表しますか？

1	普通にしているとも怒っているとされたり逆ギレされる	はい・いいえ
2	怒ったことがないし、怒りの感情が良くわからない	はい・いいえ
3	怒っていいのは大人だけだと思う	はい・いいえ
4	一度怒ったらなかなかおさまらない	はい・いいえ
5	怒るとだんだんとエスカレートしてしまう	はい・いいえ
6	怒ったときにたいたり、けったりしてしまう	はい・いいえ
7	怒るといつもケンカになってしまう	はい・いいえ
8	怒ったときに心がどきどきしてくるようになる	はい・いいえ
9	怒るとドッとつかれてしまう	はい・いいえ
10	怒るといいことがない	はい・いいえ

ひとつでも「はい」があれば、怒りについて学んでいくことが助けになります。怒りは「喜怒哀楽」と言われる感情の一つ。あなたの大切な感情の一部で、なくすことはできません。怒ることは傷ついた自分を守るためにあります。怒りはとてもパワフルなエネルギーを持っていますから、うまく怒りとつきあえないと、自分や相手を傷つけたり、物を壊してしまうことにつながります。怒った結果いいことがないときは、怒ることで本当は伝えたいあなたの大事な気持ちに目を向けてみましょう。

(「イラスト版 子供のアンガーマネジメント」一般社団法人日本アンガーマネジメント協会監修より)

それぞれの心の器（感情の入れ物）

私たちは、人それぞれ大きさや形の違う心の器を持っています。感情（水）がおさまらなくなり、急に器から水があふれ出たり、流れ出すのが怒りやイライラです。怒りは感情があふれているサイン。奥に隠れている本当の気持ちに気づくことが大切です。簡単ではありませんが、怒る必要のあることを上手に怒り、怒る必要のないことは怒らないようになることが自分を大切にすることにつながります。



怒りが強く、おさまらないと — 怒りの表現 4 方向

怒りから目をそらす

ゲームやお酒で紛らわす。食べ過ぎる。買い物し過ぎる。

⇒結果的に自分を傷つけてしまう。



行動



怒りをなかつたことにする

頭・お腹が痛い。腕や足がしびれる。めまい。眠れない、といった症状が出てくる。⇒心が怒りを感ずる代わりに体の具合が悪くなる。

身体

怒りに流される

感情の浮き沈みが激しい。いつもイライラ。カッとしやすい。⇒冷静な判断ができない。



感情

考え

怒りを抑えこむ

「自分が悪い」「自分ができない」と思い込む。⇒極端な捉え方、融通の利かない考え方になる。



どの反応も、自分の心を守るために無意識に行っているものです。背景に、強いストレスやとても大きな悲しみや喪失感を経験していることが多いのです。環境の変化が急激すぎることもあります。必要なサポートを得られない、他の対処方法が分からないということもあります。

怒り・イライラに気づいたら — 最初の一手を工夫しよう

とりあえず…

強い怒りをコントロールしようとするとかえって大変です。まずは、すぐにできる方法を試してみましょう。どの方法が自分に合いそうですか？

- ① その場で 6 秒数えよう。怒りの沸点が下がります。
- ② 静かで安全な場所に移動しよう。音や光などの刺激を減らすと楽になります。
- ③ 目の前にあるものを細かく観察しよう。周囲に意識を向けると怒りが相対的に小さくなります。
- ④ ゆっくり呼吸しよう（3 秒吸って、6 秒吐く）。体に酸素がいきわたり、緊張で固まった体がほぐれます。

ちょっと余裕が出てきたら…

感情に向き合おうと思った方、問題への対処法を学びたい方は、環境を調整するほかに、考え方・自己主張の方法・対人関係の取り方などを検討する必要があります。怒りと付き合うには、一筋縄ではいかないことも多いです。試行錯誤しているうちに、少しずつ自分なりのやり方が見えてきます。一人では難しいと思ったら、勇気を持って身近な人に話してみましょう。よかったら学生相談室と一緒に考えましょう。自分の気持ちが今よりも分かり、対処のヒントが見えてくるかもしれません。

もう少し詳しく知りたい方へ…

今回ご紹介した内容は、以下の書籍でも詳しく紹介されています。興味を持った方は読んでみてください。

「セルフケアの道具箱」 伊藤絵美著

「いつも怒っている人もうまく怒れない人も 図解アンガーマネジメント」 戸田久実著 安藤俊介監修

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4 階

※現在は対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>