

# 心のセーフティネット

編集・発行  
MBK Wellness 株式会社  
(旧株式会社保健同人フロンティア)  
ヒューマン・フロンティア相談室  
〒107-0062  
港区南青山 1-3-3 青山一丁目タワー4 階  
TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時:月曜～金曜 10:00～20:00  
(祝日除く) 土曜 10:00～18:00

E-mail :  
sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事いたします。

©2016, 2025 MBK Wellness CO.,LTD.



LINEからもカウンセリング  
予約ができます。

(※予約受付専用。直接相談は出来ません)



LINE アプリの「友だち追加」→「QR  
コード」から上記の QR コードを撮影し  
ご登録ください。もしくは「友だち追  
加」→「検索」から「@hfsodan」を入  
力してご登録ください。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

## 怒りの“トリセツ”

怒りの感情は、持つてはいけないもの、表現してはいけないものと思っていませんか？しかし、怒りも他の感情と同じように、避けようとしたり抑えようとしたりすれば、なくなるものではありません。従って、大切なことは、どう取り扱うかということになります。

怒りは外界の出来事や他者の言動がきっかけとなり起こるため、周囲のせいと怒らされたと思いがちですが、実は自分が怒りの感情を起こしています。

多くの場合、経験、価値観、意見、行動様式の違いから、自分の期待に相手が応えてくれない時の気持ちのズレや「こうであるべき」という思い込みが原因です。本当は相手の言動にがっかりしたり、困っていたり、不安になったり、心配したりしている(第一次感情)のに、それをもたらした相手を責めたくなり、怒り(第二次感情)が生じます。自分の気持ちを素直に振り返ると、怒りが生じたプロセスが分かり、怒る必要がないことが分かってきます。怒りをぶつけるより、第一次感情をそのまま率直に言葉にしてみましょう。

また、怒りは常に激しいわけではなく、その程度は3つに分けられます。

- ① マイルドな怒り:「イヤだ」「同意できない」
- ② 中程度の怒り:「イライラする」「反対だ」
- ③ 最も強度の怒り:「カッカする」「怒鳴る」

まず、その程度を把握して、できればマイルドな時に、せめて中程度の時に表現すれば、怒りが溜まったりするのを防ぎ易くなります。もし既に激しい怒りになっている場合は、相手に脅威を与えないように、しかし、はっきりと「何が嫌か」「どうしてほしいか」を伝えます。時間を置いたり、他の人に話を聞いてもらったりして少し冷静になってから伝えるのも良いでしょう。

怒りは、八つ当たりのように他の物や人に向けられる場合もありますが、負の連鎖を生むだけで問題解決にはなりません。逆に抑えようとしたり自分に向けて罪悪感を持ったりすると、自己嫌悪をもたらしたり、メンタル不調につながりかねません。怒りを感じていることに気づいたら、自分が怒りの所有者であることを認めて、自分でコントロールできると考え、自分の責任で表現することが大切です。

参考文献:平木典子(2021年)『三訂版アサーション・トレーニング』日精研

## カウンセラーのオアシス

最近ある片付け法にはまっています。“断捨離”が広まって久しいですが、私の場合、捨てる/捨てないの判別に、時間だけが過ぎて挫折する、の繰り返しで、自己嫌悪にまどっていました。しかし、この方法は捨てなくていいと言うのです！今使っていない物は一旦寄せて置いて、使っている物を使い易く整理整頓するというものです。気が楽になり、せっせと片付けに勤しみ、家も気分もスッキリです！結果、一部処分できました(笑)。

## EAP用語集

### アサーション

自分も相手も尊重した上で、自分の要望や意見を誠実に、率直に、その場の状況に適切に表現すること。アサーティブ・コミュニケーションは、一人ひとりの考え方や感じ方が違うのは当然であるとして、相互理解を深めるため、会話がキャッチボールになるよう心掛けながら、相手への配慮を示す ⇒ 事実・感情・要望を伝える ⇒ 相手の言い分を丁寧に聴く ⇒ 自分の責任を認める ⇒ 肯定的に終了するという流れで行います。