



アンガーマネジメント ～イラッとした時のとっさの対処法～

皆さんは、『怒り』と聞くと、どのようなことをイメージしますか？“悪いこと”“嫌われる”等、ネガティブなイメージを持たれる方も多いのではないのでしょうか。しかし、「怒り」というのは、「悲しい」「楽しい」「嬉しい」といった他の感情と同様に、人間にとって自然な感情です。そのため、怒りは感じて良く、怒りを表現することも悪くはありません。ただ、その時の感情に任せて相手に怒りをぶつけたり、怒る必要のあることと手放した方が良い怒りを混同し、いつも怒ったりしていると、周囲の人たちとの関係を壊すことにもなりかねません。

今回は、近年注目されている『アンガーマネジメント』（1970年代にアメリカで開発された、怒りの感情と上手に付き合うための感情理解教育プログラム）の対処法の中から、簡単テクニックをいくつかご紹介します。怒りが湧いてきた時にとっさに効くといわれています。

その1 思考を停止させる

- ①怒りを感じた時、心の中で「ストップ！」と唱える
- ②または頭の中で白紙を思い浮かべる
- ③心が落ち着き、これからどうしたら良いのかを冷静に考えられる

その2 その場から離れる

- ①その場にいて、自分の怒りが抑えられなくなりそうな時、その場を離れることを決める
- ②相手がいる場合は、「ちょっとお手洗いにいくので外します。また戻ります」と戻ってくることを伝えます
- ③その場を離れた時に、心を落ち着かせるため、深呼吸をする

その3 深呼吸をする

- ①怒りが湧いた瞬間、鼻から大きく息を吸って、いったん呼吸をとめる
- ②口からゆっくりと息を吐く
- ③これを2～3回行う
- ④「4秒吸って、8秒吐く」というぐらい、吐くことに時間をかけると効果的

怒りのピークは、約6秒間！
いかに時間を稼ぎ、冷静に対処できるかがポイントです。



学生相談室利用案内

学生相談室は、皆さんが学生生活を送る中で出会う様々な問題について相談に応じます。友人関係や研究室内での人間関係、進路、自分自身について・・・などなど。ひとりで悩まずお気軽にご利用ください。

開室日・時間

- ◆非常勤学校医（精神科医）の相談日 毎月第1火曜日
- ◆非常勤相談員（臨床心理士）の相談日 毎月第1火曜日（12時～17時）
毎週水曜日（12時～17時）
※第1火曜日を含む週の水曜日はお休みです

利用の仕方

保健管理センターに直接お越しいただくか、お電話で予約が取れます。また、相談室の予約専用メールアドレスからの予約も可能です。『学籍番号』『予約希望日時』をお知らせください。

電話番号（保健管理センター）



03-5498-5224



予約専用アドレス（学生相談室）

※学内の掲示板をご覧ください。

※原則、相談室の開室時間内に返信致します。

お急ぎの場合は、左記の電話番号へご連絡ください。

※ 開室日以外も保健管理センターでお話を伺います。誰かに話を聞いてもらいたい時、誰に相談したらよいか分からない時は、まずは保健管理センターへお立ち寄りください。