

いつも岩手産業保健推進センターをご利用いただきありがとうございます。
今年度もいよいよ研修会が活発に行なわれるようになりました。
メンタルヘルス（心の健康）に関する問題については企業の悩みも大きく
関係部署の方々は毎日苦労の連続という状況が続いております。
そんな時は一人で悩まず、是非、当センターをご利用ください。
一緒に対策を考えましょう（^^）

岩手産業保健推進センター／メンタルヘルス対策支援センター

◆◆◆◆◆ コラム ◆◆◆◆◆

メンタルヘルス対策支援センター 藤井由里 メンタルヘルス対策促進員

～～ 怒りのセルフコントロール ～～

自分の感情でもっとも扱いにくいものは「怒り」ではないでしょうか。
怒りは「自分自身に対する怒り」と「他人に向けられた怒り」の2種類あります。
怒ることによって、状況に上手く適応できる場合もありますし、そもそも怒りは
「何か間違っている」という警告信号ですから、差し迫った状況や脅威に抵抗する
エネルギーにもなります。自分自身を守る上でとても重要な働きをします。

・・・しかし、同時に、破壊や攻撃を招いてしまいます。

自分自身に対する怒りは、鬱状態を引き起こし、自尊感情を傷つけます。
他人に向けられた怒りは、人との関係に影響を与えます。

怒っている瞬間には、どんな衝動も当たり前で正当なことと思えたのに、気持ちが
おさまってみると罪の意識と後悔に苦しめられます。

非難して当然と思えたこともいつの間にか消え失せ、残るのは「心の痛みと孤立」
だけ・・・

怒りは、夫婦の間では地雷原のようになり、親子関係では子供たちは頑なで反抗的
になり、職場では同僚はあなたを敬遠し、上司は批判的になるかもしれません。

怒ることが多ければ多いほど寛容さと柔軟さが乏しくなっていきます。

怒りのエネルギーは、理解し合い問題を解決するのではなく、壁を作ることに使わ
れていき「孤立」という代償を払うことになります。

怒りは健康にもよくありません。

怒りが引き起こす感情的・身体的ダメージに疲れてしまわないよう、自分の思いを
きちんと主張するコミュニケーション「私は思う」「私は感じる」「私は～したい」
を行なっていきましょう。

自分が思うこと、自分が感じること、自分が欲することを口に出すことで自分の思
いを主張する発言ができあがります。

