



ハラスメントや虐待の元には『怒り』

怒りを人やモノに向け、何らかのアクションをし、失敗してしまったなどということはありませんか？逆に、怒らなければいけないところで何もできずに「自分ってダメだな」などと自己否定したことは？

今号では、感情の中でも、どのように扱ったらよいか難しいことが多い「怒り」についてみていきます。

防衛感情としての「怒り」

感情は私たち人間に備わっているものですが、人間だけではなく動物にもあります。



ペットを見てみましょう。猫が怒るのは、例えば「嫌なことをされたとき」です。それは誰かに攻撃をされ自分に危害が及びそうなときであったり、自分の餌を取られてしまいそうになったときです。

これは、人に置き換えてみてもほぼ当てはまりそうです。誰かに理不尽なことを情け容赦なく言われたりしたなら、当然気分を害し「怒る」かと思えますし、突然手を出されたりしたら正当防衛すらしないとならないかもしれません。

できればない方がいいかなとも思える「怒り」ですが、上記のように**怒りとはまさに私たちが守るための感情であり、「防衛感情」とも**言われています。

多大なエネルギーを生む「怒り」

防衛感情であるとしても、怒りのやっかいさは、そのエネルギーの強さでしょう。怒りという感情からは多大なエネルギーが生まれ、人を殺してしまえるほどの怖ささえあります。一方で、人の怒りのエネルギーは自分自身に向かうこともあり、これもまた大変にやっかいなところでもあります。



このエネルギーの強さゆえ、怒りは取り扱い注意な危険物のようにみられるのかもしれませんが。

「怒り」に隠れている感情

人の怒りをさらに扱い難しくしているのは、怒りが二次感情となっているときです。**怒りの元には、別の感情が隠れている**ことがあります。



一例をあげます。父が家に帰ってきたとき、母と娘が仲良く話していてとても盛り上がっていました。母と娘は父が帰ってきたことに気づきましたが、チラッと見ただけでそのまま話を続けていました。これに対して父は突如、『**『おかえりなさい』**

くらい言え！』などと激怒し出したのでした。

話を聞いてみると、父の怒りに隠れた感情はこうでした。「今日は仕事でとても疲れて帰ってきて、いつものように家族が『おかえり😊』と言って迎えてくれると思ったら、妻と娘は私を見てもなんとも言わず二人で楽しそうに話していました、それが**寂しかった**。それに自分もその楽しそうな話に加わりたかったという思いも。あと、こちらをチラッと見た妻の目が、なんか私を邪険にしたようにも見えてしまい、なんていうかとても**悲しく**なりました」

「怒り」で問題を起こしているとき

それでは、「怒り」で失敗し、問題を繰り返し起こしてしまう場合には、どのようにしていったらいいのでしょうか？

まずは上記のような「怒り」の**特徴**について理解を深め、その上で「怒り」の**発生メカニズム**についてもよく理解するのがよいでしょう。そして、「怒り」の**応急的な対処法**や、「怒り」の**上手な表現方法**も、身につけていけるとよいでしょう。

さらに、**アンガーマネジメント**など「怒り」に詳しい**カウンセラーと共に、自分を見つめ直したり、自己改善を目指していく**とよいでしょう。必要な際には、いつでも弊社までご相談下さい。