

こころの健康センターだより

2024年

(令和6年)3月発行(年度内1回発行)

石川県こころの健康センター
〒920-8201
石川県金沢市鞍月東2丁目6番地庶務課 TEL (076)238-5761 FAX (076)238-5762
相談課 TEL (076)238-5750 FAX (076)238-5762
支援課 TEL (076)238-5557 FAX (076)254-5533
(発達障害支援センター)

特集



「アンガーマネジメント」

1. アンガーマネジメントとは?

アンガーマネジメントは、怒りの感情をなくそうと努力するのではなく、上手に付き合うことを目標とするものです。怒りは爆発させると、自分にも相手にも向かってきます。その結果、人間関係が壊れてしまいます。反対に、怒りを抑え込むと、自分に返ってきます。そうすると、うつ状態や恨みの元になってしまいます。

2. 怒りに関する思い込み

思い込み① 怒りはよくないこと

怒ってはいけないと思っていませんか？ 怒りは、あなたを守るためのサインを発してくれる良いものと捉えることもできます。

サイン A 傷ついたよ!

身体的傷つき：乱暴に扱われた

感情的傷つき：気持ちを受け止めてもらえなかった、自分なんていなくてもいいかのような扱いを受けた

価値観の傷つき：自分が一生懸命取り組んでいることをけなされた、大切に思っていることを否定された

⇒どんなことで傷ついたのかを探っていくと、自分は何を大切にしている人か見えてきます。



サイン B セルフケアが必要です!

怒りは、身体の疲れ、焦り、空腹のサインです。

⇒仕事や家事を休むことが、怒りを鎮める早道です。誰かに「お願い手伝って」とヘルプを出すことも大切です。

サイン C 心の境界線が侵されているよ!

怒りは、あなたと他者との境界線が侵されていることを警告してくれます。プライベートなことに踏み込まれたり、話したくないと思っていることを掘り下げられたり、言いなりにしようとしてきたり、たくさんの要求をしてきたりといったときに発生する怒りです。

⇒断ってもいいのです。境界線を守ることは自分を守ること、そして相手を尊重することでもあります。



思い込み② 抑え込めば、揉め事は収まる

抱え込んだ怒りは消えていくわけではありません。どこかに漏れて出るものです。職場で感じた怒りを抑え込んでも、家に帰って家族にイライラをぶつけてしまうことがあると思います。逆に、自分自身に向かうこともあります。例えば、「怒りを感じる自分は弱い」「私が悪いからこうなった」といったふうです。これを続けていると、うつ状態になることも考えられます。



思い込み③ 発散すると、鎮まる

机をバンと叩いたり、大声で叫んだりする時の身体の状態は、怒りを感じた時の身体の状態に似ているので、怒りが誘発されてしまいます。しかも、そうして発散したあとには、虚しさやみじめさが残ってしまいます。したがって、発散よりリラックスさせる方がよいのです。まずは、布団に横たわる、お風呂に入る、ストレッチするなど身体をリラックスさせましょう。それができてから、怒りが発しているサインをキャッチしましょう。怒りをぶり返さないためには、身体も心もリラックスさせることが大切です。



思い込み④ 怒りは人間関係を壊す

思い込み①でご紹介した怒りのサイン A・B・C を受け取ることで、自分は何をされたくないか、何を望むか、他者との心や身体の境界線をどの辺りにしたいか、といったことに気付くことができます。それを元に、自分はどんな人間関係を作り上げたいのかを理解することができます。

3. 怒りのタイプと対処法

よくある怒りのタイプとして、4つ挙げています。怒っている本人や周囲の人ができる対策もまとめましたので、ぜひ試してみてください。

①完全主義

正義感や責任感が強くて「こうあるべき」という思いが強く、かつ、人との違いを認めるのが苦手な方がいます。決まりに合っていないことは間違っているという信念が強すぎるのです。他人をコントロールしたいという欲求が隠れているとも言えます。正しいとか間違っているというのは人それぞれで、自分と他人の境界線を意識できるとよいでしょう。



②逆ギレ

一時的に相手より上に立てるので、怒っているようでいて自分を守っているのです。物事を自分で解決する責任を放棄しているとも言えます。自分の怒りを自分の責任で扱うことができない状態です。本人にできることは、怒りは自分自身の問題であり、自分の責任でコントロールされるべきものだと理解することです。また、周囲の人は、相手の気分に合わせて、自分の気持ちを大事にして下さい。「あなたが冷静になってからまた聞きます」と伝えて、場や時間を改めるのがよいでしょう。相手の責任を肩代わりしてしまうと、自分に無理がかかるだけでなく、相手から力を奪ってしまうことにもなります。誰が対処すべき怒りなのかを考え、自分と相手の境界線を意識しましょう。

③燃え尽き



努力し続け心身ともに限界に近づいてくると、攻撃的になりやすいです。そうすると、さらに孤立を深めてしまい、元々の怒りが、人間不信や社会への怒りへと深まっていきます。このタイプは、助けを求め、周囲のことを信じられるようになることが必要です。周囲の人が気付いて「手伝えることありますか?」「お話聴きましようか?」などと助けを申し出ることも大事なことです。

④悲しみ

「怒り」も「悲しみ」も、脳の同じ場所で感じており、深い関連性があります。本人も周囲の人も、怒りの裏にある悲しみの原因を考えることで、解決策を見出せることがあります。



参考文献

- 「季刊ビィ!70号 特集 自分の「境界」がわかりますか?」アスク・ヒューマンケア 2003年
「季刊ビィ!72号 特集 自分の中の怒りを怖がらないで」アスク・ヒューマンケア 2003年

【石川県こころの健康センターの取り組み】

心の悩みでお困りの方の個別面接相談（要予約）や電話相談をお受けしています。

<お問い合わせ>

石川県こころの健康センター 相談課
TEL 076-238-5750

対人関係や性格についての悩み／
学校・職場・家庭内で起こっている
心の問題／アルコール・薬物・ギャンブル等依存に関する問題／ひきこもりの悩み／DV加害抑止について／精神に障害のある方の生活や社会参加などの相談

みんなの投稿コーナー

悠友クラブ（ひきこもり当事者グループ）の参加者が作った俳句・イラストを紹介します。

「うなぎの匂い 人をよせつけ 魅惑のうちわ」

「所長さん 今日もイケてる ダンディズム」

（ニックネーム総帥さん・作）

「玉蜀黍 好物なのに わんわわん」

「蜻蛉 飛ぶ 秋の訪れ つたう汗」

悠友クラブに興味がある方は、石川県こころの健康センター相談課までご連絡ください。



特集 2 「支援者のための心の健康」

令和6年1月1日に発生した能登半島地震では大きな被害が発生し、多くの関係機関が被災者支援にあたっています。

一生懸命働き続けて自分でも気づかぬうちに無理を重ねていないでしょうか？ さまざまな感情を抱いたり、支援が上手くいかないことから疲れに襲われたり、身体的・精神的な影響が出たりすることがあります。支援者の受けるストレスは見過ごされがちです。

心と身体のケアは被災者だけではなく支援する側にも必要です。明日に備えるためにも、かけがえのない自分を大切にすることを忘れないでください。

不調は誰にでも起こるもので、その多くは時間とともに軽快していきます。しかし、不調が長く続く場合は注意が必要です。あなたご自身や周りの方はどうでしょうか？

～チェックリスト～

<身体の変化>

- 頭痛 めまい 肩こりがある 胸がドキドキする 息苦しい 食欲がない
- 胃痛や吐き気がある 寝つきが悪く目が覚めやすい 疲れがとれない

<こころの変化>

- 集中力・判断力の低下 忘れっぽい イライラして怒りっぽくなった
- 無力感や孤立感がある 気力が湧かず無関心になった 不安が強い

【対策】あなたを支えてくれるセルフケアや心がけ

- 交代制をうまく活用し、互いが休めるよう助けあいましょう。
- 形式的な会議を省くなど、業務を簡略化しましょう。
- 仕事中に受けた自分のストレスに気づきましょう。
- 仕事と自分の人生を混同しないようにしましょう。
- 心配や不安を一人で抱えずに、感じたことは口にしましょう。
→信頼できる人に話すことが回復の助けになります。
- 過度の飲酒、喫煙、カフェイン摂取、パソコン・スマートフォンの長時間の使用は避けましょう。
→不眠の原因になります。忙しい時ほど、まず睡眠を優先しましょう。寝酒はかえって睡眠を浅くしてしまうおそれがあります。



(参考:熊本県精神保健福祉センター作成資料)

当センターでは、被災地の精神保健福祉の強化を図り、復興に資することを目的として、「石川こころのケアセンター」を開設しました。下記は、支援者の方専用ダイヤルです。ストレスによる不調等が続く場合は、お気軽にご相談ください。

石川こころのケアセンター 支援者サポートダイヤル

電話 0120-555-442 (受付時間:平日9:00～17:00)