

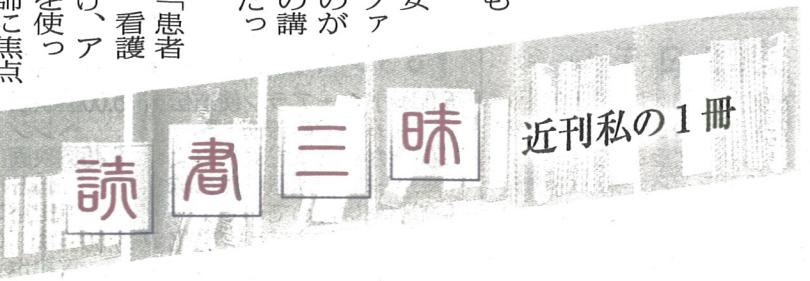
普段、ついつい怒ってしまうことはないでしょうか。私も子育てなどで、思い浮かぶ場面がいっぱいあります

(笑)。そんな怒りをコントロールするのに役立つのが「アンガーマネジメント」です。

1970年代に米国で始まったアンガーマー(怒りの感情)の心理トレーニングで、学ぶことによって怒りと上手に付き合えるようになるそうです。6月下旬、岡山市内であった入門講座に私も参加してきましたばかりです。

日本アンガーマネジメント協会の安藤俊介代表理事が監修し、協会公認ファシリテーター24人とともに執筆したのが本書。その人が知人で、入門講座の講師を務めた川上陽子さん(岡山市)だったので手に取りました。

「医師に患者の前で叱られた」「患者にイライラをぶつけられる」など、看護師が病院で体験しがちな事例を挙げ、アンガーマネジメントのテクニックを使つた対処法を紹介しています。看護師に焦点を当てていますが、マネジメントの基礎知識やテクニックの解説もあり、誰が読んでも参考になります。



ストレスからの「護心術」

ナースの イラツ!ムカツ!ブチツ!の 解消法 59例

安藤俊介 代表理事 (監修・執筆)
一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
ファシリテーター 24名で執筆

日総研

かつたりしたときは怒りました。でも、子どもの発達にはそうした時期が必要です。

親は反射的に怒る前に今怒ること?」「イライラしているのは体調のせいかも」などと一呼吸置いて考えることが大切です。しかし、怒りはごく自然な感情であり、それ自分が悪いではありません。むやみに怒るのではなく、本当に怒りたいものに正確に怒ることが重要だと書かれています。

心しておきたいですね。

印象に残ったのは怒る時、「どうしてできないの?」と責める言葉を使ってはいけない点。相手が言い訳しか考えないため、代わりに「どうしたらできる?」と投げ掛けるよう勧めています。勉強になりました。

怒りは力の強い人から弱い人へと向かい、職場や家庭、学校、社会で連鎖していくそうです。怒りの連鎖をぜひ、母親たちに家庭で断ち切ってほしい。

ぱらママでは9月26日、アンガーマネジメントの基礎を学ぶ入門講座、10月24日には子育てに生かせる応用編セミナーを開く予定です。詳細は情報サイト(<http://paramama.jp>)に掲載しますので、奮ってご参加ください。

(談)=聞き手・大立貴巳

怒りと上手に付き合おう

ふじい・やよい 関西外国语大学ペイン語学科卒。アパレルメーカー勤務、児童英語講師などを経て2010年、ぱらママの活動開始。12年8月、NPO法人「輝くママ支援ネットワークぱらママ」を設立。子育て中の女性の社会参画・復帰を支援するイベントやセミナーを開き、情報サイトを運営している。岡山市出身・在住。

