

# 怒りの根本に対処するワーク

怒り。

ふだんの生活で怒りを感じることで、  
けっこうあると思います。

怒りの感情って、エネルギーが高いです。  
(なんとなく想像していただけると・・・。)

なので、怒りを自分に向けたとしても  
相手に向けたとしても

だれかが傷つくことがほとんどです。  
→罪悪感、自己嫌悪を感じます。

怒りが外側(相手)に向けられる時は・・・

- ・かんしゃく
- ・暴力
- ・暴言

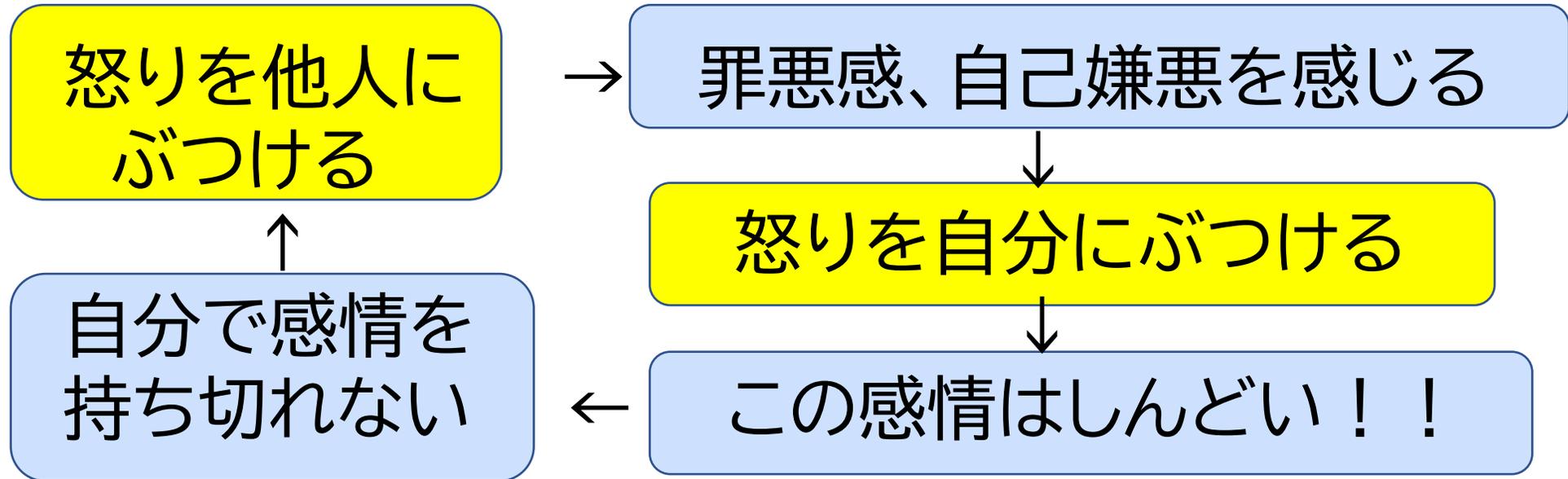
などなど。

怒りが内側(自分)に向けられる時は・・・

- ・自傷行為
- ・うつ
- ・ひきこもり

などなど。

怒りを「ぶつける」だけだと・・・  
負のスパイラルに陥ったまま。



怒りを「ぶつける」のではなく、「感じる」  
成熟さを持てるようになると

怒りの感情に振り回されなくなります。

そして、そのためには・・・  
怒りの根本に対処する必要があるのです。

怒りの根本に対処するための方法

= 怒りの感情の下に隠れている本音に気づく

です。

怒りの下にある「本音」は  
大きく分けると3つのどれかにあてはまります。

- ①助けて欲しかった
- ②分かって欲しかった
- ③大切にしたい欲しかった(愛して欲しかった)

<ワーク>

まずは、あなたが最近怒りを感じたできごとを一つだけ思い出しましょう。

実際に、ワークをやってみましょう。

<ワーク>

その時の怒りを言葉に表すと  
何という言葉になりますか？

実際に言って(もしくは、書き出して)みましょう。

<ワーク>

もし、次のうちのどれかが本当に言いたかったこと  
だったとしたら・・・

どのことばを相手に伝えたかったのでしょうか？

①助けて欲しかった

②分かって欲しかった

③大切にしたい欲しかった(愛して欲しかった)

※それぞれ、実際に言葉にする、もしくはイメージの中で相手に言ってみて、  
感覚の違いを感じてください。

- ①助けて欲しかった
- ②分かって欲しかった
- ③大切にしたい欲しかった(愛して欲しかった)

→どのことばが、一番しっくりきましたか？

- ①助けて欲しかった
- ②分かって欲しかった
- ③大切にしたい欲しかった(愛して欲しかった)

次は、相手に、一体何を「助けて欲しかった」「分かって欲しかった」「大切にしたい欲しかった」のでしょうか？

※具体的に、じっくりくる答えを探してくださいね。

そして、具体的に出了た答えのことばを

イメージの中で、相手に伝えましょう。  
実際にことばを口に出して伝えましょう。

(喫茶店の中など、実際に声を出せない状況にいる場合は、  
ノートなどに書き出してくださいな)

伝えてみてどうでしたか？

本音の部分でコミュニケーション  
(相手に伝えること)ができると、  
怒りの感情はす〜っと引いていくはずですよ。

つまり、

- ・怒りの感情に飲み込まれなくて済んだ
- ・相手や自分を攻撃しなくて済んだ

ということが言えます。

実際のカウンセリングの中でも

今のワークと同じような流れの対話をしたり、  
実際にワークみたいにやってもらったりします。

そして、私たち自身も、自分に対して  
このワークをいつでも使うことができます。

「怒りを感じる成熟さ」を持ちましょう。  
そうする習慣を身につけていくことで、やがて

怒りの感情は「やる気」に転換させることができる  
ことに気づくと思います。

ぜひ、実践してみてくださいね(^^)