

怒りとのつき合い方

怒りとは、「基本感情の一つで、欲求充足が阻止された時にその阻害要因に対して生じる」（心理学辞典より）と定義されており、私たちが日々の生活の中で経験する感情の一つです。一般的に社会的場面で怒りを表出することは好ましいこととされていないため、抑制されることが多い感情です。ですから、怒りを感じてもその場では表現せずに自宅に戻ってからクッションをボコボコと殴るなど物に入つ当たりをしたり、誰もいない場所で大声を出したり、場合によってはランニングやサイクリングなど体を動かすことで発散するといった方法が選択されることがあります。これらの方法が実行されたその瞬間は、スッキリした気分を味わうことができるため、決して悪い怒りとのつき合い方であるというわけではありません。しかし、「怒りを発散する」という方法は、怒りとの効果的なつき合い方ではないようです。

では、どのような方法が効果的なのでしょうか。Kjærvik & Bushman (2024)¹⁾によれば、実は怒りを落ちつかせるため（コントロールさせるため）には、先ほど述べたような物を殴ったりランニングをしたりといった身体的な覚醒状態を高める活動に従事するのではなく、身体的な覚醒状態を減少させる活動に取り組むことが効果的であるようです。例えば、リラクセーション*のための呼吸法や筋弛緩法などがその方法としてあげられます。もちろんヨガも効果的な方法といえます。とはいえ、呼吸法も筋弛緩法もヨガもそんなに身近なものではないと思います。ここで大切なこととしては、身体の覚醒状態を軽減できれば良いため、専門的な方法にこだわるのではなく、例えば呼吸法を深呼吸にかえてみたり、筋弛緩法をストレッチにかえてみたりすることが怒りへの対処に効果を発揮してくれる可能性があるということです。ちなみに深呼吸には、心身を落ち着かせる効果があるということはずで知られていることです²⁾。

*リラクセーション法：体から心に影響を及ぼすものと心から体に影響を及ぼすものがあり、呼吸法や筋弛緩法は前者にあたる（五十嵐，2019）³⁾。

参考文献

- 1) Kjærvik, S, L., & Bushman, B. J. 2024. A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: What fuels or douses rage? *Clinical Psychology Review*. 109. 1-14
- 2) ウィリアム・J・クナウス. 堀越 勝（監訳）. 2023. 怒りを適切にコントロールする認知行動療法ワークブック-少しずつ解決に近づくエクササイズ-（初版） 金剛出版
- 3) 五十嵐透子. 2019. 認知行動療法事典 日本認知・行動療法学会（編） 丸善出版株式会社 pp.72-73