

# アンガーマネジメントのご紹介

精神科認定看護師 渋谷 るみ

当院では患者様の治療プログラムとして、アンガーマネジメントに取り組んでいます。対象によってセッション内容の違いはありますが、「怒り」の感情をコントロールすることでその人が生きやすくなることをねらいとしています。「怒り」の感情をコントロールすることは私たちの生活にも役立ちます（最近では、介護職をはじめとして一般企業、スポーツ業界でも取り入れられています。）今回は「アンガーコントロールトレーニング」：エマ・ウィリアムズ、レベッカ・バーロウ（著）をもとにおおまかな内容をご紹介します。

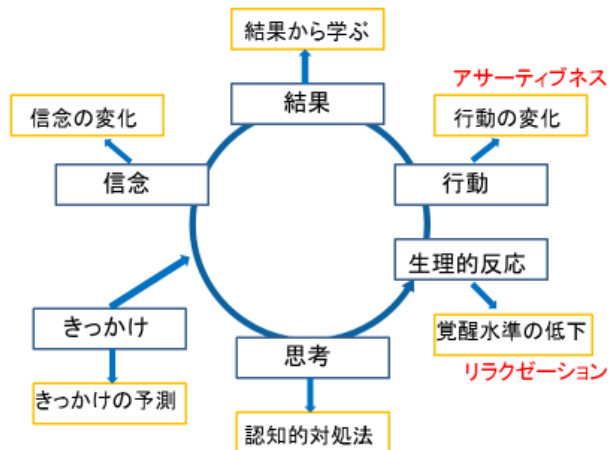
## ★アンガーコントロールトレーニング★

対象者の思考、感情、行動を変容させることにより、怒りの結果として現れてくる攻撃行為（暴言や暴力）を未然にふせぐことを目的としたプログラム

### <私のある日の出来事>

友人が集合時間に遅刻した（**きっかけ**）という出来事に対し『遅刻なんてありえない！』という**思考**と怒りの**感情**がムクムク出現。怒りから顔は真っ赤、唇がふるえ（**生理的反応**）、遅れてきた友達に「いいかげんにしてよ！」と怒鳴ってしまいました（**行動**）。すると友達と気まづくなり距離をおくことになってしまいました（**結果**）。一連のながれには“われわれはみな、同じ行動規範に従うべきである”という**信念**が影響していたのです。

怒りのサイクルの変化 図1



上記を表したものが、図1の「怒りのサイクル」です。今まで、怒りにまつわるトラブルをおこしていた人は、このサイクルから抜け出すことが必要です。

抜け出す方法は図の黄色で囲んだ①信念の変化②きっかけの予測③認知的対処法④覚醒水準の低下（リラクゼーション）⑤行動の変化（アサーティブネス）⑥結果から学ぶの6つです。具体的には、怒りにつながってしまうきっかけのパターンを知り避けられるものは避ける→①、深呼吸や「落ち着け、落ち着け」など言葉を繰り返し視覚的な想像をするなどのリラクゼーション→④などになります。偏った信念を合理的なものに変える（例えば“われわれはみな、同じ行動規範に従うべきである”を“人にはそれぞれのルールがある”に変える）こと→①も有効ですが、すぐに変えることは難しいかもしれません。そんなときは思考をかえる努力をしてみましょう。同じ出来事でも思考（とらえ方）を変えることで生まれてくる感情が変わります。5まで数えるなど怒りの対象から注意をそらす方法は子どもが取り組みやすいかもしれません→③。怒りを暴力などでなくうまく相手に伝えることも有効です→⑤。それにはアサーションという方法が取られます。アサーションは池田聖子Nsの回で紹介しています。参考にしてみてくださいね。