神戸新聞 2020年05月20日 水曜日 面名 朝三社 １３ 25ページ

怒りの感情「6秒我慢」

長引く自粛生活、家族らにイライラ…

ゆっくり深呼吸 気持ち静めて

新型コロナウイルスの感染流行が在宅勤務や学校の休校など、生活スタイルに大きな変化をもたらしている。家族と過ごす時間が増えた一方、外出自粛や先行きへの不安からストレスもたまりがち。虐待やドメスティックバイオレンス（DV）も懸念される中、家族間の関係を良好に保つにはどうしたらいいか、専門家に聞いた。最初の一歩は「6秒間の我慢」だ。

「今は身近な人との関係が試されている時期。非常時こそ感情のコントロールが重要」。そう語るのは、虐待を受けた経験から大阪市を拠点に全国で講演活動をしている島田妙子さん（48）。怒りに任せて暴力や言葉で相手を傷つけないよう「アンガーマネジメント」という方法を取り入れ、講座を開いている。

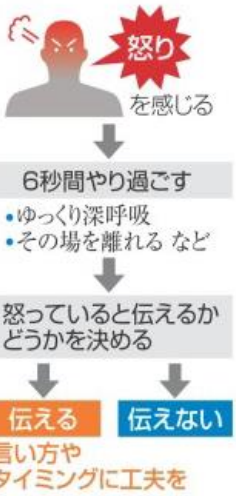
この方法は、怒らないためのものではなく「後悔しない怒り方を考える方法」と説明。言いたいことをため込まないことも、心と体を守ることにつながるという。

具体的にどうしたらいいのか。「怒りを感じたらまず6秒間やり過ごして」と島田さん。怒りのピークは、感じてから長くても6秒程度。ゆっくり深呼吸したり、その場を離れたりして気持ちを静めるのが最初にできることという。

その後、そもそも怒るべきことなのか、今の自分の機嫌はどうか冷静に考える。「怒っていると相手に伝えるべきか、その必要もないことかを線引きして決めて」。感情に任せて怒鳴るより、言い方やタイミングを工夫して伝えると、相手も反発せずに聞き入れやすい。

強いストレスを感じやすい環境にいる人や、ホルモンバランスが崩れがちな産後の母親はささいなことでも衝動的に怒りやすい状態にある。「つい手が出てしまう人は『相手が怒らせる』と考えがち。怒っているのは自分。何かのせいにしてはいけない」。疲れたら休むことや、周囲のねぎらいも大切と強調する。

感染収束の先行きが見えない中、不安をあおるような情報から意識して離れるのも必要という。



(C)神戸新聞社 無断転載 複製および頒布は禁止します。

NIEワークシート／中学校～高校／社会、総合

名前 【 】

① DVは、何という言葉の略ですか。

② 感情をコントロールする、後悔しない怒り方を考える方法」を何といいますか。

③この記事の感想を書きましょう。