

特別講座 伝えるためのこころとことば

「アンガーマネージメント」ってなに？ 第1回

国語科 山野伸穂

アンガーマネージメントという考え方、手法が社会でも注目を浴びようとしています。心理や教育の世界だけではありません。

8月24日（木）午後、アンガーマネージメントの基本的な考え方をうい、自分の思いや感情をより正しく伝える方法を学ぶ講座を開催しました。

ここでの「アンガー」とは、単に「怒り」や「イライラ」というひとつの感情ではありません。さまざまな感情が入り交じって混沌としたところの状態をいいます。

人は、常に複雑な感情のなかで生きています。そんな自分のところに目を向け、整理していくこと、またそんな力を身につけることが本当に大切です。だから、アンガー「マネージメント」なのです。「コントロール」ではありません。「マネージメント」とは、抑えつけるのではなく、うまく向き合っけて付き合っていくこと。自分の本当の気持ちや、自分ではひょっとしたら気づいていないかもしれないような思いを、けっして抑えつけるのではなく、しっかり向き合いながら自分自身とうまく付き合っけていっけてほしい。そう切に願います。

講座はワークを中心に進めます。今回は、

- ① 自分のストレスを整理するワーク
- ② コミュニケーションのパターンをあてはめるワーク
- ③ ほかのコミュニケーションパターンを体感するワーク
- ④ 感情を分類（マッピング）するワーク

の4つのワークを行いました。時間の制約上、十分に自分と向き合う時間が取れたとはいえないのが残念です。参加してくれた生徒は、自分のことをしっかり考えようとしてくれていました。

最近、よく聞かれます。「アンガーマネージメントをやると、生きやすくなりますか？楽になりますか？」と。これは中高生のみでなく、むしろ大人の方から聞かれることが多いです。そんな質問が出てくるくらい、生きにくい、生きづらい時代だからこそ、すぐ役に立つ特効薬を求めるのではなく、時間をかけて自分と、人と向き合うこと、そんな時間を本当に大切にしていきたいものです。

「アンガーマネージメント。今後の講座へのご参加をお待ちしています。

