



消費者教育NPO法人
お金の学校
くまもと

消費者教育NPO法人

お金の学校くまもと

会報・第34号 2018年冬休み号

〒862-0950 熊本市中央区水前寺1-6-11 セシール水前寺701号 ※住所が変わりました

TEL・FAX 096-384-4453 <http://ogk.main.jp/> Eメール: gakkou@sat.bbiq.jp

あのひとは、なぜ怒るのか？ - 怒るって必要！？ -

徳村 美佳

私事ですが、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会のアンガーマネジメントファシリテーター養成講座を受講しました。怒る必要のないものには怒らず、怒る必要のあるものには怒る。これができたら、ごきげんが増えそうです。講座は二日間。初日には、講師から「自分の経験から事例を作り、講座のパワポ資料の中から一つ選び、3分間しゃべる原稿を作りなさい」という宿題が出ました。私が選んだのは、感情の構造の資料。著作権の関係で資料をお見せすることはできませんが、せっかくなので私の宿題をご紹介します。

(宿題の原稿)

感情には、構造があります。この図を見て下さい。怒りとは、さまざまな感情の「氷山の一角」です。第二次感情と言います。その氷山の一角の下、水面下には、悲しい、つらい、苦しい等というようなネガティブな感情が隠れています。これを第一次感情と言います。

例えばこういうことです。ある日、夫がこう言いました。「明後日水曜日は、接待でごはん食べてくるから晩ごはんは、いらないよ」翌日も夫はこう言いました。「明日の 晩ごはんは、いらないよ」そこで私は、水曜日の晩ごはんに、私と子どものハンバーグを作り、残りのお肉で小さなハンバーグを5個作りました。小さなハンバーグは、お皿に入れてラップをして、冷蔵庫に入れました。翌朝、お弁当を作ろうと冷蔵庫を見たら、ハンバーグがありません。犯人は、夜遅く帰ってきた夫しか考えられません。私は、朝起きてきた夫に、言いました。「ハンバーグ食べたでしょ！晩ごはんは、食べないって言ったじゃない！」夫は、こう言いました。「食べたよ。夜食として。晩ごはんじゃないし」私は、ぶちギレてこう言いました。「なんで勝手に食べた！あなたは、いつもそう！ばっかじゃないの！」

私が夫に表した怒り、これが第二次感情です。では、私の第一次感情は、どのようなものだったのでしょうか。まず、私に食べていい？と聞いてくれなかったから、悲しい、寂しい。いつも自分の判断だけで行動する夫がイヤ。夫と自分のコミュニケーションに問題があると思うと、つらい。これから先、夫婦としてやっていけるか不安、心配。ハンバーグに、食べるなど張り紙をしてたらよかったという後悔。このように、怒りの下に本当の気持ちが隠れているのです。そして、それをわかってくれないから、怒るのです。もし、夫が、「黙って食べてごめんね」と言ってくれたら、私は、ばっかじゃないの！と言わずに済みました。また、私が、「黙って食べたから、困ったし、悲しかった。食べていいか聞いてほしかった」と言えていれば、ばっかじゃないの！と言わずに済みました。怒りを減らすには、本当の気持ち、第一次感情に注目すると、効果的です。怒りには、構造があると理解することは、とても大事なことです。 ※このハンバーグ事件は、私の友人の経験です。

詳しくは2018年冬春合併号を参照下さい。なお、夫婦の会話については、私の妄想です