

<～アドラー心理学に学ぶ～アンガーマネジメント>

日本アドラー心理学会正会員の川原啓治氏を講師にお迎えし、オーストリアの精神科医アルフレッド・アドラーが創始した心理学に基づくアンガーマネジメント（怒りの感情をコントロールする方法）について学びました。

まず、基本的な考え方として、

- ・「怒り」は感情で相手を従わせようとする目的達成のための手段であること
- ・人間関係を「タテ」でとらえ、「自分が正しい」という思いで相手をコントロールしようとすることで怒りが収まらなくなる
- ・「怒り」をつくらないためには、相手を変えようとせず（支配しようとせず）、相手を尊重し、自分を変えることで「ヨコ」の関係を築くことが必要であること

を教えていただきました。

また、おすすめのアンガーマネジメントテクニックとしては、

- ・カチンときたら、1から6まで数える
- ・意地を張らずに、その場を離れる
- ・どんなときに怒りを感じるのか記録してみる

などが有効だそうです。

例えば、職場の先輩から偉そうにしたり、嫌がらせをされる、という悩みを抱えている場合、アドラー心理学の考え方の一つである「課題の分離」で考えてみることができます。

相手の課題は「偉そうな態度や嫌がらせ、自分を無視していること」

自分の課題は「相手の態度に悩んでいる」ことです。

課題の分離の考え方の原則は「相手の課題には介入しない」ことです。自分では変えることのできない相手の課題を何とかしようとして悩むのではなく、自分が「悩まない、怒らない」と決め、「相手の言動を気にしない」ことが大事であるとの説明がありました。

講師のユーモアあふれる語り口の効果で会場は終始、和やかな雰囲気にもまれ、間に挟まれた何回かのペアワークも和気あいあいとした中で行われていました。

当初の定員を大幅に上回る92名の方に参加していただきました。セミナー終了後も、質問のため会場に残られる方が多く、今回のテーマへの関心の高さが伺えました。

参加者からは、「多くの気づきがあり、今日からでも活かせそうです」「考えを変えてみようと思えました。ペアワークも楽しめました」などの感想が寄せられました。