

怒りが生まれる3ステップ

怒りの感情をうまくコントロールするには、怒りが生まれる仕組みについて知ることが大切です。

怒りの感情は次の3ステップで生まれます。

- ① 出来事が起こる
- ② 出来事の意味付けをする
- ③ 怒りの感情が生まれる

まず、「①出来事が起こる」というのは、上司が話しかけてきた、電車に乗り遅れた、彼氏がデートの約束を破ったなど、日常で起こる様々な出来事のことです。

そして次の「②出来事の意味付けをする」というのがとても重要です。これは、**起こった出来事がどんな意味を持つのかを自分で決めること**です。例えば、上司が話しかけてきたとして、それをアドバイスとして受け取るのか、つまらない小言として受け取るのかを決めるのは自分ということなのです。上司の言葉をアドバイスとして受け取れば、怒りの感情は生まれません。「いいことが聞いた」と喜びを感じたり、上司への感謝の気持ちがわいてくるでしょう。その結果、仕事へのやる気も高まるかもしれません。

一方、つまらない小言として受け取れば、「仕事をジャマされた」「そんなこと聞きたくない」などといった気持ちが生まれ、怒りの感情につながる可能性が出てくるのです。

このように、**起こった出来事に対してどのような意味付けをするかで、「③怒りの感情が生まれる」につながるかどうかが決まります。**