

ロハス de 労務管理

☆ ロハスとは、Lifestyles of Health and Sustainability の略で「健康で、環境を壊さずに維持できるライフスタイル」という意味です。

今回は、前回から引き続き、アンガーマネジメントです。例えば「Aさん」という人が、「待ち合わせのときは、10分前に集合」という「コアビリーフ」を持っていたとしましょう。

ある日、朝9時の待ち合わせ場所に、部下である新人Bさんが8時58分に到着しました。そのときAさんは、心のコップ（前号参照）が満タンに近かったので、怒りの感情を表してしまいました。「おいっ、ギリギリじゃないか！お前には常識がないのか！そんなことでは社会人失格だぞ！」と怒鳴ってしまったのです。

「10分前に集合」は、Aさんの「コアビリーフ」です。「コアビリーフ」とは、「強いこだわり」、「譲れない価値観」です。つまり「誰がなんと言おうが、自分には正しいこと」です。

新人BさんがAさんの「10分前に集合すべき」というコアビリーフを知っていれば良かったのですが、Aさんから新人に「9時集合」とだけしか伝えられていなければ、新人は、「なんだよ、9時集合じゃないのかよ。遅刻もしていないのに、何で怒られなければいけないんだよ」と強い不満を抱く可能性が高いでしょう。

会社はこうあるべき、男はこうあるべき、服装は・・・、髪型は・・・etc。私たちがイライラする理由、怒る理由は、自分の信じている「べき」が目の前で裏切られたときが多いのです。「〇〇であるべき」というコアビリーフを持つことが悪いわけではなく、コアビリーフが影響されると、怒りやすくなるということを知っておくことが大切です。

1. 怒りにつながりやすい6つのコアビリーフ

- (1) 「**道徳心**」・・・「道徳心」が高い人は、ルールやマナーをきちんと守る正義感の強い人です。しかし、ルールやマナー順守へのこだわりが度を超えると、自分には裁く権利がないことまで口に出し、自分がしつけなければと怒りをあらわにしてしまいます。
- (2) 「**利己心**」・・・「利己心」が強い人は、最上や完璧を目指すことに努力を惜しみません。しかし、完璧を目指すあまり、自分と価値観の合わない人が許せず、度を超すと、価値観の合わない人を非難し、排除しようとしてしまいます。
- (3) 「**自尊心**」・・・「自尊心」が高い人は、誇り高い人です。しかし、プライドが高すぎると傲慢になることがあり、軽く扱われたと感じると激怒してしまいます。
- (4) 「**執着心**」・・・「執着心」が強い人は、執念深く物事に取り組みます。しかし、度を超すと、頑固で融通がききません。自分の考えを意地でも譲ろうとしないため、少々的小事でカリカリしやすくなります。
- (5) 「**警戒心**」・・・「警戒心」が強い人は、用心深く謙虚です。しかし、度を超せば、警戒心が猜疑心となり、謙虚が劣等感となります。劣等感も強く刺激を受けると怒りになります。
- (6) 「**自立心**」・・・「自立心」が強い人は、長いものに巻かれません。しかし、度を超すと、独善的になり、誰に対しても反抗的・批判的態度をとってしまいます。

自分のコアビリーフに気づいていない人は意外と多いようです。自分の心の「クセ」を知っておくことは、アンガーマネジメントを行う上で効果的です。

2. アンガーマネジメントテクニック

★【呼吸リラクセーション】

人は怒りを感じると、呼吸が浅くなり、冷静でいられなくなります。冷静さを取り戻すよう、鼻から大きく息を吸い、いったん止めて、口からゆっくりと吐き出します。腹式呼吸の要領です。呼吸が整い、冷静になれば相手への適切な言葉を選べるはずです。

★【カウントバック】

カチンときたら、数を1から6までゆっくりと数えます。なぜ6秒数えるのかというと、諸説ありますが、怒りの感情のピークは長くても6秒だと言われているからです。つまり、6秒間違うところに意識を持っていくことで、怒りに対する反応を遅らせ、衝動的な行動に至りづらくさせるのです。

★【タイムアウト】

議論が白熱したときなど、「一步も譲れない」と考えがちですが、意地を張りすぎず、怒りをエスカレートさせないように、いったん頭を冷やしましょう。「ちょっとトイレに行って来る」と言って席を立ち、その間、深呼吸をしたり、軽いストレッチをしてリラックスします。長めにタイムアウトしたほうが良さそうときは、「悪いけれど、1時間ほど中断させてくれないか。今のままで冷静に話し合えそうにないから頭を冷やしたいんだ」と相手に伝えます。タイムアウトするときのルールは、「戻ってくる時間を伝えること」です。

さらに、タイムアウトをしている間にやってはいけないことは、①飲酒、②車の運転です。アルコールは、理性のコントロールがしにくくなりますし、怒りの強度が増しやすくなるので、深刻なトラブルを起こしやすくなります。ドライバーの中には、車の運転中に割り込みや追い越しなどに腹を立てて、過激な報復行動をとる人がいます。よく、「あの人は、ハンドルを握ると性格が変わる」といわれる人がいますが、このような人は、精神衛生の状態がよくないときには、アドレナリンが出すぎて、命にかかわる事故を起こしかねません。

★【ハッピーログ】

怒りとは反対の感情である、「嬉しい」「楽しい」と感じたことをノートなどに書いて「見える化」します。日々の生活は、腹の立つことばかりでなく、小さな喜びや楽しみはいくつもあることを確認し続けることで、だんだんとポジティブなことに意識が向いてくるようになります。

今日のへるしー！ ★ 風邪に効くワクチンは？ ★

風邪に効くワクチンが、もしあったとしたなら、そのワクチンは、「十分な睡眠」かもしれません。

それを示唆する実験があり、その結果、睡眠時間が7時間を下回った被験者は、十分に睡眠を取った被験者と比べて、3倍近い確率で、風邪をひいたのです。

寝不足は、血圧上昇を招くほか、心臓発作などの心臓病のリスクも高めます。風邪をひくかインフルエンザにかかりそうなきなら、なおさらしっかりと眠る必要があるわけです。

また、最近の研究によると、睡眠は食べすぎを防ぐホルモン「レプチン」の分泌を増やす一方で、食欲を刺激するホルモン「グレリン」の分泌を減らすとされています。睡眠不足に陥ると空腹感を覚えるうえに、高カロリー・高炭水化物の飲食物を欲するようになります。睡眠不足の状況下では、不健康な食べ物は、中毒や行動制御をつかさどる脳の部位の活性化を引き起こします。疲労しているときに、高脂肪のものや甘いものを無性に食べたくなるのもこのためです。

私たちは睡眠のことをつい後回しにしがちですが、質の高い睡眠を每晚8時間確保することを最優先しましょう。

発行

〒815-0041

福岡市南区野間 1-11-25-910

OFFICE IWASAKI

社会保険労務士 岩崎厚美

TEL 092-552-8379

FAX 092-405-0301