

その怒りは必要？

労働者委員 木佐貫 美保

怒り怒られながら怒りの経験値を積み、言っていること悪いことは頭ではわかっている。だけど、自分でコントロールできないから怒り、怒ったあとに後悔することもある。

そんな怒りや劣等感といったネガティブな感情を受け入れて、上手にコントロールするスキルのことを「アンガーマネジメント」という。アンガーマネジメントができるようになると、他人や自分を傷つけないで、物を壊すこともなく上手に怒っていることを表現できるようになる。そもそも怒りとは、自分のこうあるべきという理想と相手の行動にギャップがあると、それは違うと大きく反応してしまい怒りの感情として表れる。

対処方法として6秒ルールがある。怒りの言葉は暴力的になりがちで相手だけでなく、言った自分も落ち込んだりする。6秒をカウントする間に怒りの沸点が下がり、冷静に考えられるようになるというから試してみたい。

私が仕事にカッとなってしまった出来事だ。

パン（菓子パン）の製造ラインで、流れてきたうちの一つを見本にするため5寸番重（ごすんぱんじゅう：長方形の深さのある箱）に仮置きし、これを包装するかどうにか上司に聞きに行くと、そのパンがなくなっていた。ここにあったパン知らない？と聞くと、Aさんは不良品だと思って廃棄したと言う。なんで捨てたの！見本だったのに！つい強い口調で言ってしまった。Aさんは、見本と知らなくてすみませんと言い、私は大丈夫です。仕方ないですと答えたのだが、その後しばらく怒りを引きずっていた。

怒りの原因は、Aさんが見本のパンを勝手に廃棄したこと。しかし、Aさんは見本のパンだと知らない。なぜなら、見本だと伝えずに私がお店を離れたから。通常、次の製品が流れてくる前に、前の製品は片づけなければならないから、Aさんは正しい行動をしている。今度からは廃棄する前に聞いてくれると助かりますと伝えればよかった。どうにもならない怒りを引きずった結果、Aさんに空気がこわいですと言われ自分の態度にえらく後悔した。

アンガーマネジメントを知っていたら、6秒ルールを使って回避できたのだろうか。怒りの原因を見極め、相手に押し付ける怒り方をしないように心がけたい。ちなみに、怒り方の特徴、癖などがわかる怒り診断もあるので検索してやってみてほしい。