




「職員のメンタルヘルス (アンダーコントロール含む)」

社会福祉法人みずき福祉会
八王子平和の家 渡辺和生



講義のねらい

「怒り」という感情は誰にでもある避けては通れない感情です。怒りは「強い期待」から生まれると言われています。睡眠不足、空腹、疲労という状態では感情をコントロールしにくくなります。「怒り」の感情と上手に付き合える方法を学び、ご自身を振り返っていただき、働きやすい職場環境づくりにつなげていただくことを期待します。

【ポイント】

- ① 怒りの構造を知る。
- ② 自分を知る、自分の傾向を意識する。
- ③ 怒りに対する対処法を知る。
- ④ 虐待のおこらない環境を作るために。

アンガーコントロール

1970年代にアメリカで始まった怒りをマネジメントするための心理トレーニング

マネジメントとは、「怒らなくなること」ではなく「怒りの感情と上手につきあう」こと

アンガーコントロールとは

- アンガー（怒り）を
- マネジメント（配分すること）
（管理できていい状態）
- 怒なければいけないことは上手に怒れ
、怒る必要のないものには怒らなく
て済むようになれること
≠ 怒らないこと

ストレス・怒りは、体が反応する

- 大昔ストレス反応は、身を守るためにあった
心拍数をあげ、血管を締めすぐに
戦うため
- 現代社会は、ストレスが多くいつもストレス
ホルモンが出ている状態
- 大動脈・脳・心臓・自律神経の異常
- ストレスホルモン
心拍数の増加
- 自律神経
心臓、血管の収縮力増加

マイナス思考は 生存本能からやってくる

- FF行動（闘争・逃走反応）

動物は恐怖に反応して交換神経系の神経インパルスを発し、自身に戦うか逃げるかを差し迫るという。

怒りとは？

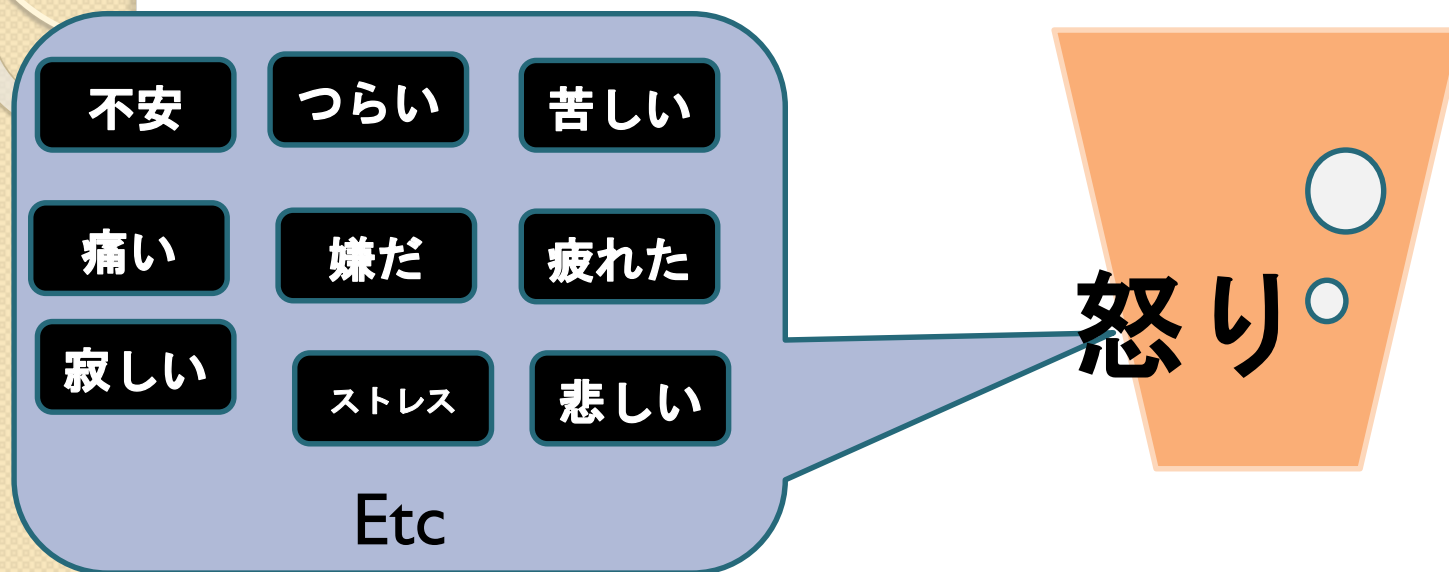
- ・ 感情表現の一つ
- ・ 何かを伝えるための手段
- ・ 怒りは第二次感情

怒りとは伝達手段

コミュニケーションとは
伝えたことではなく
伝わったことがすべて。

他者を変えるより
自ら変わる。

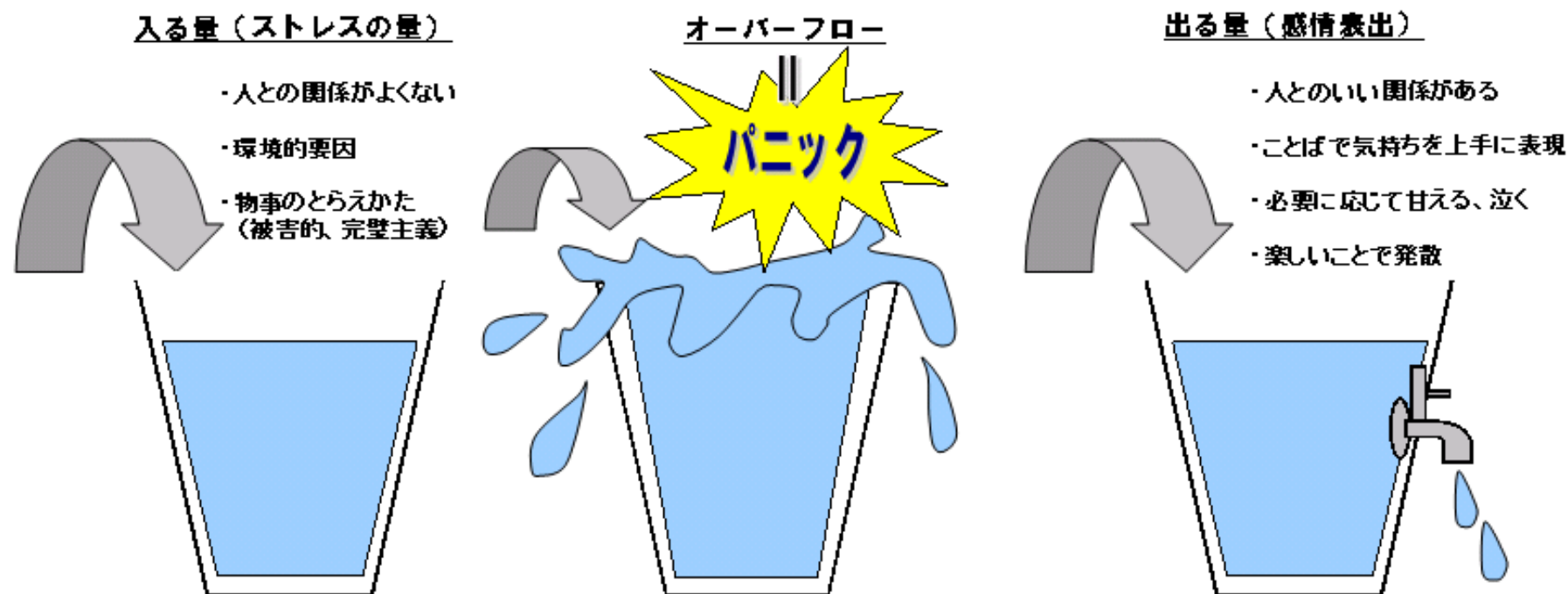
***心のコップを（耐性）を大きくすると怒りにくく、怒られ強くなる。小さいと怒りやすく、怒られ弱い！**



怒りは第二次感情

- 怒りは第二次感情、コップの中の量で外因が怒りになるかどうかが決まる。機嫌、体調と密接に関係する。

* 人によって同じことでもパニックになったり、ならなかったり。
被虐待児はなぜパニックを起こしやすいか？



<容量の大きさ>

- ・安定感 (わかってもらえる、受け入れてもらえる)
- ・自己肯定感 (私は私でいいんだという自信)
- ・困難を乗り越えてきた経験 小さいころのただこね

心に添った支援を目指して 安心と満足を

冰山モデル

行動にあらわれる部分：

他傷・自傷・物壊し・拒否

多動・不潔行為・行動停止・こだわり

行動の背後にあるもの：

要求が伝わらない・嫌な事を拒否できない

求められている事が理解できない

感覚的過敏又は始めや終わりが分からない

見通しが持てない・調子が悪い・環境が不快

理解してもらえない・変更が多く不安等

「行動」ではなく
「背後にあるもの」
に向けて支援をする

パニックを起こしやすい人たちとは

〈容量が小さい〉

- 不安感（誰も助けてくれない。どうせおれはひとりぼっち）
- 不信感（誰もわかってくれるはずが無い。嫌われ者さ）
- 自己否定（どうせ、自分はろくな人間じゃない。生きてる価値なんて無い）

〈入る量が多い〉

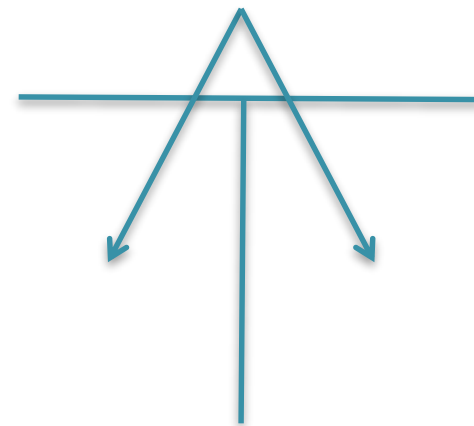
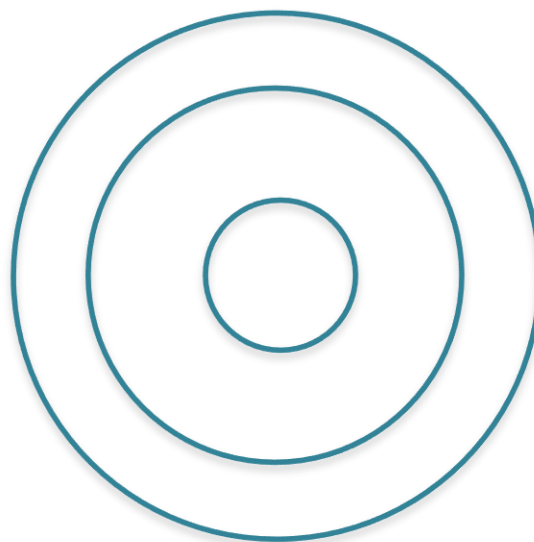
- 過激な環境、問題を起こしては自己否定、自分を責める。悲観的、被害的なので、出来事を悪いほうに大きく感じてしまう。

〈出る量が少ない〉

- 人に身を任せられないことで、体を通しての安心感を入手できない。
- 日常的に自己表現、自己主張がうまくできない間違ったパターンが出来てしまった。

アンガーコントロールの3つの暗号

6 秒



怒ったことを覚えていますか？

- ここ1週間をふりかえって、
 - すごく頭にきたこと
 - まあまあ腹がたったこと
 - 軽くイラッとしたこと

アンガーログ

- どんな方法？

怒り（アンガー）の記録（ログ）
をとる方法

記録することで客観視し、怒り傾向を自分で理解する。

ハッピーログ（幸せ日記）

- どんな方法？

うれしかった、よかった、ラッキーなど、「ハッピー（幸せ）」だと、感じることは記録する方法。

良い点に目を向けれようになり、幸せを感じる度合いが高くなる。

怒りに対するスキル 対処法

一つ目の暗号

怒りに対するスキル 対処法

- タイムアウト

- 深呼吸

怒りは呼吸が浅くなる。呼吸が整えば、冷静さを取り戻すことができる

- 肯定的に関わるスキルを練習する
(リフレーミング)

タイムアウト

- どんな方法

その場をいったん離れ、感情をリセットする取り組み。

カウントバック

- 怒りのピークは6秒

怒りを感じた時に、
頭の中で数を数える方法

怒りが生まれるメカニズム

- 二つ目の暗号

私たちを怒らせるもの

- 誰が
- 何か？
- 出来事？

私たちを怒らせるものの正体

- べき

- 自分の願望、希望、欲求を象徴する言葉
- 一見すると、とても正しいように思える「べき」だが・・・

怒る理由

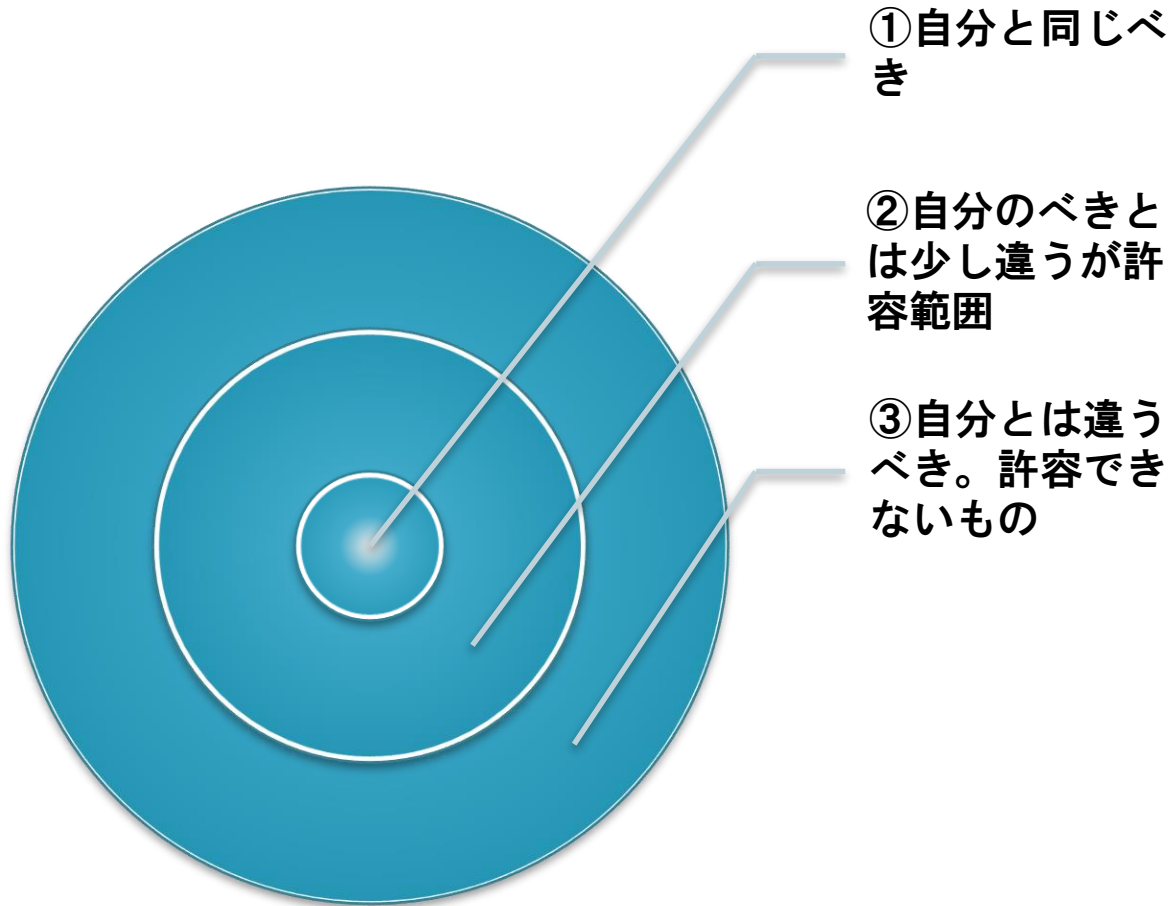
- ・会社はこうあるべき
- ・こどもはこうあるべき
- ・上司はこうあるべき
- ・女性はこうあるべき
- ・親はこうあるべき
- ・ルールは守るべき
- ・時間は守るべき



- ・目の前で起きていること
- ・現実
- ・事実

ギャップ

べきの境界線 2つめの暗号



自分を知ろう

自分の傾向を意識しよう

- 利用者を支援するためには、自分自身について知ることが大切
- 自分をわかることは、案外難しいので、意識的に自分の傾向を知るようにする
- 自分を認める
- 完璧な人間はいない、自分のダメなところも受け入れる

基本的欲求



怒りの性質

- 三つ目の暗号

イライラの原因

※単位:人



NHK あさイチ調べ(複数回答)

・ 怒りの流れ方

- ・ 立場や役職
- ・ 知識や情報による力
- ・ 発言力
- ・ 小さい子ども
- ・ 女性



強・上

怒りの連鎖をさせないことが重要！



弱・下

怒り 身近な人に向かいやすい

- 身近なところにいる人は
コントロールしやすいとの思い込み
(自分より弱い人、NOと言わない人)
- 怒りは、伝染する
- アンガーコントロールは、「人を変える」
のではなく、変えるのは「自分自身」
- セルフコントロール

「イラっと」したとき

- 「いい感情」になれることを思い出す
 - 気分転換できることを用意する
 - あらかじめ好きなフレーズを用意
 - 深い呼吸
 - 今に注意を向ける（自分を客観視する）
 - 行動に移す
- （クールダウン、見える世界を変える）

怒りの性質

- 身近な対象に程強くなる
 - コントロールできるという思い込み
- 高いところから低いところへ流れる
 - 怒りの連鎖
- 伝染しやすい
 - 情動伝染
- エネルギーになる
 - 行動を起こすモチベーションにもなる