

「怒り」のコントロール

昨今、労働局に寄せられる相談で最も多いのが「パワハラ」です。発生原因は様々あれど、その根底にあるのは加害者の「怒り」であることがほとんどです。そこで今回は「怒り」をコントロールするテクニックをいくつかお伝えします。今すぐ実践できることばかりですので是非一度お試しください。

① 怒っても結果が変わらないのであれば「怒らない」

役所の不備があった時に職員に対して怒る方がいらっしやいますが、怒って結果が変わるでしょうか。役所に文句を言ったところで結果はまず変わることがありません。怒ろうが怒るまいが最終的な結論が一緒であれば怒るだけ精神的にも時間的にも無駄です。「怒ること」は自分で選択できますので、不要な場面では「怒らない」を選択してください。

② 腹が立ったら頭の中で「1、2、3…」と6秒数える

怒りというのは基本的に瞬間的なものであり、どんなに持続しても6秒間とされています。どうしても怒りを抑えられそうにない時は頭で1から6まで6秒間数えるようにしてみてください。

③ その場から立ち去る

怒りの原因があるところから自ら立ち去ります。例えば電車の中で大声で話している人が居て不快に思ったら隣の車両に移るなどです。「そんなの逃げているようで嫌だ！」と思われるかもしれませんが、注意することにより無用なトラブルに巻き込まれることもあります。逃げるのではなく「避ける」と割り切ってしまうのがポイントです。

☆ 編集後記 ☆

今回の記事はいかがでしたでしょうか？これらのスキルは「アンガーマネジメント」と言って、アメリカなどでは経営層の必須知識だそうです。

私は現在、日本アンガーマネジメント協会のファシリテーターをしておりますが、このスキルを知ってから以前より怒らなくなりました。怒りは他人に連鎖します。その怒りを止めるのは皆さま自身です(^^)



こんな映画もあります

みらい労働法務事務所

〒530-0053

大阪市北区末広町3-21 扇町センタービル6F

TEL: 06-6809-5092

FAX: 06-6809-5093

e-mail info@mirai-sr.com

-ホームページ-

みらい労働

検索



代表社会保険労務士
谷口 史晃