

先日、新型コロナウイルスの影響による新しい生活スタイルで、家庭では家族と過ごす時間が増えた一方、外出自粛や先行きへの不安からストレスがたまり、そのことが原因で虐待やドメスティックバイオレンスが心配されている、といった記事が新聞に載っていました。

私の周りでは心配されているようなことが起こった話は聞かず、今のところは落ち着いているようですが、不安感は拭えません。

では、そうならないためにはどのようなことを心がけたら良いのでしょうか？記事には「アンガーマネジメント」という方法の紹介がありました。

この方法は、怒らないためのものではなく「後悔しない怒り方を考えるもの」だそうで、具体的には「怒りを感じたらまず六秒間やり過ごす」こと、怒りのピークは長くても六秒程度だそうで、ゆっくり深呼吸したりその場を離れたりして気持ちを静め、そもそも怒るべきことなのか、今の自分の機嫌は

六秒間の我慢

どうか考えて行動してみる、感情に任せて怒鳴るより、言い方やタイミングを工夫して伝えると、相手も反発せずに聞き入れやすくなるのでは、と書かれていました。

思うようにならないことで、イライラして「怒り」を感じることは家庭だけでなく学校や職場、地域の中においてもあることだと思えます。ついつい強い口調になって相手に当たってしまったたり心無い言葉を発してしまったり……

相手との関係が悪化し、取り返しのない事態になることを防ぐためにも、一歩手前で踏みとどまり、「アンガーマネジメント」で言われる「六秒間の我慢」を意識してみたいと思います。

*このシリーズはあなたとあなたの周りにいる人の間に温かなつながりが生まれることを願い、人権について考えるきっかけになることを目的としています。

■問い合わせ

人権啓発広報委員会

☎880・6569