

【在宅支援プログラム】 アサーション⑧

～対立場面のアサーション～PART2

A solid green horizontal bar at the bottom of the slide.

本日のテーマ



対立場面のアサーション

【怒りの表現】

【批判（非難・叱責・攻撃）への対処】

怒りの表現

喜

怒

哀

楽

信念・思い込み・受け取り方

怒りは良くない
もの

人間関係を悪く
する

怒りを感じては
いけない



怒りを意識から追い
出してしまうと、怒り
の感情は、出口をなく
して蓄積し、限界を超
えて爆発することも



怒りを我慢するのではなく、どう
対処していくかが大切！！

★怒りは基本的感情の一つ。
感情は本来、抑制できないもの

ワーク1

次頁からの松井選手とジダン選手の事例と怒りを鎮めるラショナル・ビリーフを読んで、下記のワークに取り組みましょう。

- ・松井選手は、どのビリーフを使って怒りを鎮めたと考えられますか。
- ・ジダン選手は、どのビリーフを使って怒りを鎮めればよかったでしょうか。

いくつか挙げられるかと思いますが、それぞれ主なものを2つ程度選んで、理由も書き出してみましょう。

怒りについて考える

～松井秀喜の事例

松井秀喜は星稜高校時代、夏の甲子園大会2回戦で5打席連続敬遠された。相手チームの監督は勝つための作戦として、当時「高校生の中にプロが混じっている」と評されていた松井との直接勝負を避けたのである。松井は走者のいない時も含めて全打席敬遠され、試合中1回もバットを振ることができなかった。結局、松井以外の選手もチャンスを生かして得点につなげることができず、星稜高校は3対2の1点差で敗退した。

当の松井はというと、試合後、敬遠に対してのコメントを求められても「勝負してほしかったけれど、相手の作戦なので何も言えません」とこたえるだけで自分の感情に関しては、言及していない。最後に「ありがとうございました」と応援してくれた人たちへ感謝の言葉を口にし、甲子園を後にした。

怒りについて考える

～ジネディーヌ・ジダンの事例

2006年のFIFAワールドカップにフランス代表として出場していたジダン、この大会を最後に引退することを表明していた。決勝戦へとコマを進めたフランス代表はイタリア代表と対戦することになった。決勝戦でもペナルティキックを成功させるなど、ジダンは最後の大会にふさわしい活躍ぶりで会場のファンを沸かせていた。ところがその後、イタリア代表のマルコ・マテラッツィのゴールで同点となり、試合は延長戦へともつれ込んだ。

その延長戦で、マテラッツィからの激しいマークや言葉による挑発行為を受けていたジダンはついに激昂。相手に頭突きをくらわし、退場処分に課せられてしまったのである。この挑発行為にはジダンの姉を侮辱する発言もあったとされる。しかし結果として、人数的に有利になったイタリア代表がワールドカップを制し、ジダンのサッカー人生は思わぬ形で終わりを告げた。

怒りを鎮めるラショナル・ビリーフ

1. 相手から公平に、親切に、思いやりをもって接してもらいたい。そうしてもらえれば、気分がいいだろう。しかし、残念なことに、私がそういう接待を受けなければならないという決まりも宇宙の法則もない。
2. 不公平で、不親切で、思いやりのない人たちは何らかのペナルティや非難を受けて当然だ。しかし、二度と立ち上がれないほど徹底的なペナルティや非難を受けることは決してない。
3. 長い目で見ると、怒りは自分の助けにはならない。せいぜい、一時的に効果があるだけだ。
4. 他者への怒りは、場合によって自分が求めているものを失わせることもある。

怒りを鎮めるラショナル・ビリーフ

5. 自分が望んでいるものを手に入れられないのは嫌なことだ。けれども、それは信じられないくらい恐ろしいこと、というほどでもないし、全く耐えることができない、というほどでもない。
6. 私は、不公平な人たちとも、上手くやっていくことができる。たとえ、もっと公平にきちんとやってほしい、と強く願っていたとしても。
7. 私は、他者から公平に接してもらいたいと思う。ただ、誰もが絶対に私に対して公平に接しなければいけない、というわけでもない。
8. 誰もが私に対して、申し分ない態度で接する必要はない。しかし、そうしてくれればうれしいな、と思う。

怒りを鎮めるラショナル・ビリーフ

9. 人は自分のやり方で行動する。なぜなら、それがその人のやり方だから。
10. 大切な人から誤解されても、まあまあ幸せに生きていくことはできる。
11. 私の上司(親)は間違いをよく犯すし、いつも公平というわけではない。つらいけれど、それが間違いやすい人間だということだ。
12. 私はネガティブで敵意の塊のような相手を我慢することはできる。ただ、もう少し、気持ちのいい行動をとってくれればいいんだけど。

怒りについて考える

「感情的になる」≠「感情を言葉にする」

感情的になる

感情に任せてそのまま言葉や態度に出すこと



感情を言葉にする

自分の気持ちをしっかり見つめた後、それを実際に表現するかしないかを
よく考えた上で適切に言葉にする

自分の気持ちを認める＝言葉で認識すること。心の中にある様々な思いを一つ一つ認識することができて初めて、自分の感情をアサーティブに表現することができるようになる。

怒りと向き合う

～怒りを自覚する

- ◆ 感じた時の気持ちを心の中で認識(言語化)する
 - ◆ 怒りの感情を持つこと≠攻撃的な表現をすること
 - ◆ 腹を立てているのは自分であり、自分の責任で怒っている
 - ◆ 「ムカつく」「いい加減にしてよ」「なんで?」「バカじゃないの」「許せない！」
という言葉は自分が怒っていることの表現ではなく、相手を罵倒する表現
(YOUメッセージによる怒り)
- ⇒ 自分の怒りにぴったりの言葉をIメッセージで考えることが大切

怒りと向き合う

～怒りの奥にある思いとは

怒りは「自分が傷つけられている」「自分の欲求が聞き入れられていない」ことなどを警告してくれるシグナル

プラスの側面

次への原動力になる

- 危険への察知
- 安全や尊厳を守ろうとする思い
- 権利が侵害された、傷つけられたことに対する警告
- 不正や差別、理不尽さへの抗議
- 望みや期待が果たせない憤り



怨みや、増悪、敵意になりやすい

- 思い通りにならない腹立ち
- 依存による期待と失望
- 侮辱された、辱められたなどの恨み
- コンプレックスによる嫉妬
- 見捨てられたなどのさみしさ、不安、無力感
- 八つ当たり



マイナスの側面

怒りと向き合う

～怒りに否定的な意味合いを加えない

敵意 憎しみ 激怒

怒りが凝縮されて強まったもの
怒りにさらなる否定的な考え方や
意味合いが付与されたもの

挨拶しても反応しない隣人に対して

私を嫌っている

あの人は私を見下して、
バカにしてるに違いない



「たまたま気がつかなかったかもしれない」
「気分が優れない時もあるだろう」
「無愛想な人か、人が苦手なのかも」
「挨拶を返さないとしても、それで私が脅かされているわけじゃない」



- ◆ 怒りを増幅させない
- ◆ 過去の感情を付け足さない

怒りの対処のコツ(表現する前に...)

◆「間」をつくる(対応する前に6秒待つ、いったんその場を離れるなど)

◆相手の事情を考える

◆相手に期待する事柄を変える

◆「変えられること」にフォーカスする

◆「心の急所」を知っておく

◆体調に気を配る



ご飯の準備手伝って
くれる？



★相手に期待する事柄を変える
Ex.)察してほしい→頼めばやってくれる
★「変えられること」にフォーカスする
過去と他人は変えられない！
(変えられるのは自分の言動)

怒りの伝え方

～怒りのレベルを考える

マイルドな怒り	「好きでない」 「同意できない」 「嫌だ」・・・ 
中程度の怒り	「腹立たしい」 「イライラする」 「煩わしい」・・・ 
最も強度の怒り	「頭にくる」 「怒鳴る」 「カッカする」 「ぶん殴ってやりたい」・・・ 

★自分の怒りがどのレベルかを知ること、対処の仕方、表現の仕方が変わってくる。
また、「これくらい、いいや」と小さなイライラを飲み込み続けると、怒りが蓄積し、激しい感情になるので注意！！

怒りの伝え方

～怒りを伝える際に気をつけること

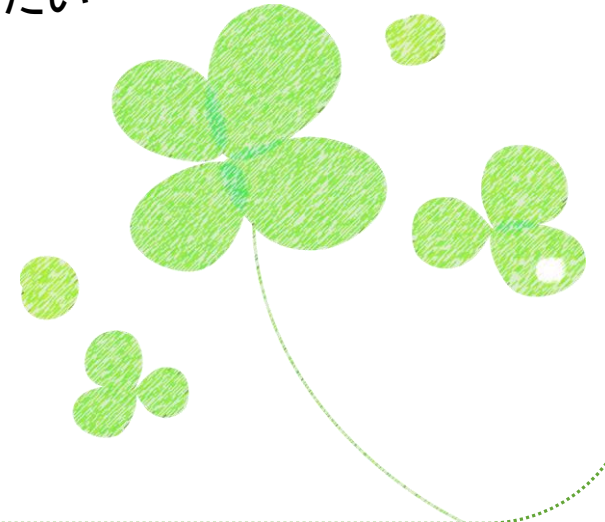


<怒りを伝える際のポイント>

- 怒りを小出しにする(できるだけマイルドな怒りの段階で伝える)
- 強い怒りについては、まず興奮を鎮める
- おだやかな表現、冷静な表現を心がける
- メッセージで自分の考えや気持ちを伝える
- 怒りの肯定的な面に焦点をあてる Ex.)もっと本音で前向きに話したい

<NG表現>

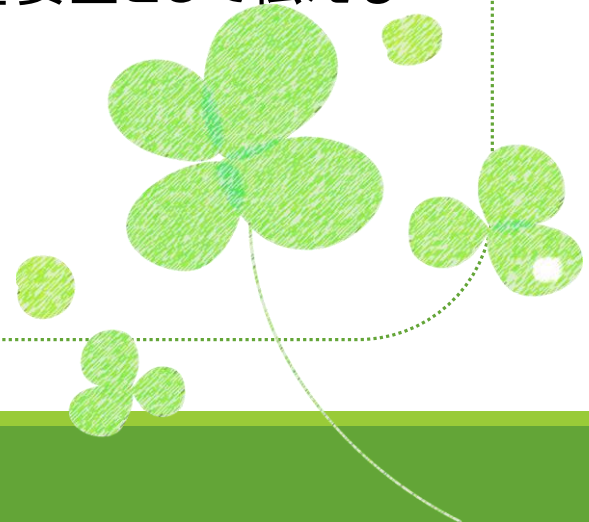
- 「あなた」や「一般論」を主語にしない
- レッテル貼りをしない Ex.)近頃の若い人は...
- お説教をしない
- 相手や自分の「人格・性格」を否定しない
- 第三者を巻き込まない Ex.)〇〇さんも言ってたけど
- あれこれ過去の出来事を持ち出さない



怒りの伝え方

～具体的な表現方法

1. 怒っている理由を簡潔に述べる
何に怒っているのか、理由を具体的に描写すること
相手の具体的な態度や行動、つまり「事」にフォーカスする
2. 何がどう変わってほしいのか、具体的な要望を言葉にする
「あの時こうしてほしかった」ではなく、未来の具体的な行動や態度の変化を要望として伝える
3. 真顔で伝え、言葉と態度を一致させる
不必要にほほ笑んだり、おどおどしたり、感情的になったりしない
ドスを聞かせた口調や相手をにらみつけて威嚇するような態度をとらない



他者の怒りに対応する

信念・思い込み・受け取り方

批判＝全否定ではない

否定された

批判された
(ショック)

嫌われた



＜他者の怒りに対応する際に気をつけること＞

- ・「怒りは相手のもの」であることを認識する
- ・他者の怒りに伝染しない
- ・相手の怒りの気持ちを否定しない
- ・解決できない場合は、第三者に仲介を頼む



他者の怒りに対応する

NGな対応



バカなのはどっちよ！

よくもそんなことが
言えるな！

何を偉そうに

相手の批判の言葉に反発する



だって...

でも...

そんなに怒らなくても...



相手の怒りの気持ちを否定する



いや、そんなことを
言うつもりじゃ...

.....

自分がダメだからだ

批判を受けそうになったら意見を翻す

黙る

自分を責める

他者の怒りに対応する

対応の仕方



相手の批判を受け止める

そう思っていたんですね

私が〇〇だとあなたは考えているんですね

私が〇〇だということが不愉快
だったのですね

なるほど、私の××な態度が
問題だということですね

今動揺しています

ちょっと待ってください



自分の感情を開示する

★批判を受け止める＝“同意する”ことではない

★受け止めるというのは、相手の批判に耳を傾けて、聞いたことを言葉と態度で示すということ

正当な批判と不当な批判

批判されても仕方のない領域

行動、態度、考え方、言い方など、
本人が変えることのできる部分



批判される必要のない領域

生い立ち、人格、信条、
生まれもった体格や体質など、
変えようのない部分



心の急所

その場での対応は最小限
にとどめる
傷ついた心を長い目で見て
癒す



批判(叱責・非難・攻撃)の分類と対処

①正当(合理的)と思える批判

⇒自分の非を認めて、誠意をもって問題への対処法を講じる

②相手の言い分も一理あるが、納得できない批判

⇒事実を伝え合い、確認し合う。納得できることは受け入れる

③不当な批判、傷つけることを目的とする批判

⇒自分を守り、容易に価値下げしない。聞かない、その場を去る

自他の怒りへの対処まとめ

★自分の怒り

怒りの感情に慣れる

怒りを溜め込まないよう、日ごろから心がける

★他者の怒り

相手の怒りを受け止める

自分の気持ちも相手に伝えること

ワーク2

自身の怒りや他者から怒りを向けられたときの対応

①これまで自身の「怒り」をどのように対処されてきましたか？

今回学んでみて、今後「怒り」を感じた時に活かせそうなことはありますか？

今後取り組んでいきたいことはありますか？

②これまで他者から「怒り」を向けられたとき、どのように対処されてきましたか？

今回学んでみて、今後他者から「怒り」を向けられたときに活かせそうなことはありますか？

今後取り組んでいきたいことはありますか？

①、②について書き出してみましょう。

プログラムはここで終了です。

ワークの1, 2に取り組み、メールで報告をしてください。

報告の形式はメールに直接打ち込んでも構いませんし、Word等を添付していただいても結構です。

お疲れ様でした。

