

感情を抑制するトレーニング（その1）

アンガーマネジメント

「怒る」ということは感情的な反応で良くないことと思われるかもしれませんが、悲しみや不安や恐怖に負けずに戦う力を出すことは自然の中では必要な能力だったのでしょう。また、自分が譲れない大切に思っていることに危機が迫ってきた場合にも戦わなくてはなりません。

この生物学的な用途から、怒りの感情は衝動的に立ち上がるのでしょう。反対に6秒ぐらいで怒りモードに入らなければ、その感情は静まってくるのだそうです。

したがって、アンガーマネジメントの基本的な考え方は、事前準備をして自信を持つこと、自分の価値観に沿う対処法をたくさん知って、思い込みによる固執なくすことと、怒りの感情の高まりを察知したときに6秒間思考を止めて我慢することです。

<トレーニングの狙い>

事前準備や思い込みによる固執をなくす柔軟性は他のトレーニングがありますので、このトレーニングでは6秒間怒りの感情を爆発させないようにすることを狙いとします。

1. 怒りの気持ちの高まり、あるいは予兆を察知したら、それまでの姿勢を変える切掛けを作る工夫をしましょう。
例えば、「ちょっと失礼」と言いながら眼鏡を外して拭く、口を押さえて咳をする、ペンを取り替えるなど。
「ちょっと失礼」は相手の言動も一瞬止める効果があります。勘の良い相手ならあなたの感情の起伏に気付いて態度を変えるかもしれません。より挑発的になる人もいますが。
2. 相手の挑発的な意図を感じたら、それは戦略的な勝負ごとだと認識しましょう。そして勝負は冷静でなくては勝てないということを理解しましょう。
気持ちの上で相手より優位に立つためには、相手と同じ土俵に立たないことです。相手の態度や言葉が挑発的であればあるほど、相手は論理的には勝負できないから稚拙な作戦をとっているのだと認識して、相手の矛盾点を探しましょう。
3. それでも、怒りの感情が高ぶるようなら、何かを言ったり身体を動かす前にゆっくりと「1, 2, 3, 4, 5」と頭の中で数えましょう。そして、これからしようとする言動を意識しましょう。
怒りの感情は無意識下で湧きあがってきますから、意識化すると言動が理性の下に呼び戻されます。

感情を抑制するトレーニング（その2）

演じる

もし、あなたが演じることが得意でしたらトラブルが起きそうな場面では、最初から自分の役割を演じるのも一つの方法です。

<トレーニングの狙い>

このトレーニングは日々の積み重ねが必要です。海外の情報を多く知り、もし自分がその立場だったら生きるために、どのように考え、どのように行動するかを想像することで、他人の言動の元の想像と理解を養うことを狙いとしています。

1. 国内国外を問わず、あなたと違う生活環境（自然環境、宗教、風土、経済状況、災害、政局、文化、病気、障害、家族構成、風評被害など）におかれている人々に関するニュースや情報に触れるようにしましょう
2. そのニュースや情報を知ったときに感じたことを書き残しておきましょう
3. 記録が10溜まったらニュースや情報のテーマや内容に偏りがいないかチェックしましょう

| No. | タイトル | テーマ | 感じたこと・考えたこと |
|-----|------|-----|-------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |