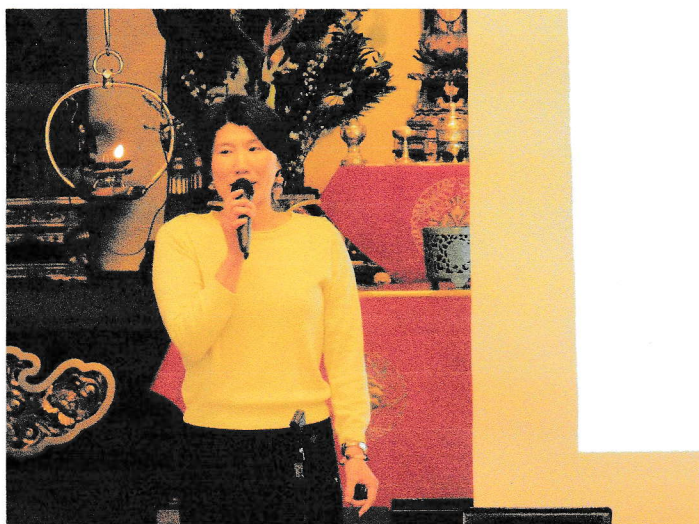
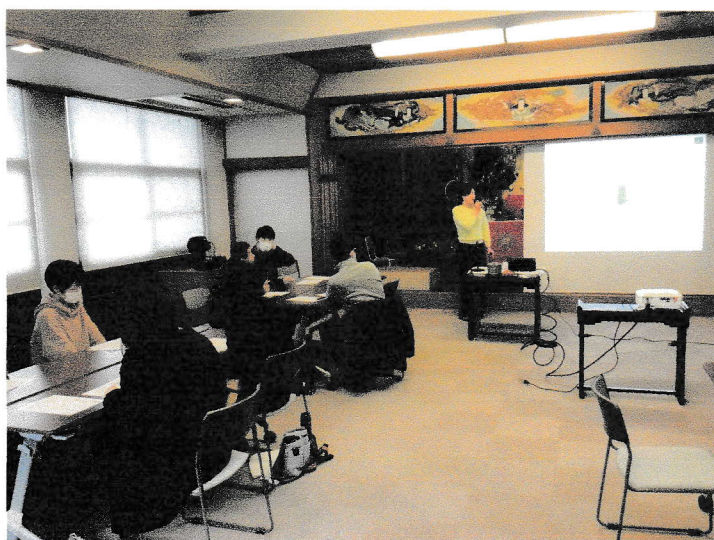


# アンガーマネジメント講座



この講座では、数人ごとのグループに分かれてお互いの体験を語り合う形式で進められました。夫婦や親子といった家族の関係にある人同士は、別々に離れて面識のない人の体験に耳を傾ける方が面白いということで、バラバラになりディスカッションしました。すると面白いことに、同じような体験をしても、それが頭にきて仕方ない人と、なんでそんなことで怒るのか理解できないという人まで様々な受け止めがなされることに気づき、新鮮な驚きがありました。

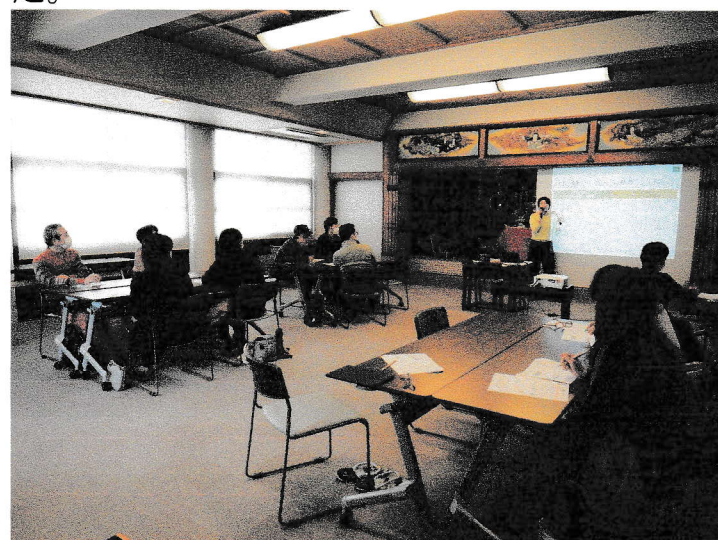
去る3月1日(日)午後2時～徳成寺においてアンガーマネジメント講座が開かれました。仏教でも「忍辱」と言<sup>にんにく</sup>って怒りの感情を超えていくことを教えています。1970年代にアメリカで生まれたアンガーマネジメントとは、怒らないような人になることではないと講師の町田仁美先生は教えて下さいました。ご自身もお子さんが小さい頃は、子育ては忍耐であると思って四苦八苦されていたそうですが、このアンガーマネジメントに出会ってからは、子育てが本当に楽しくなったと仰っていました。



町田先生からは「怒り」について、多くの日本人がはしたないことやみっともないこととして扱ってきた歴史があり、「怒り」についてしっかり教育されたことがないと指摘されました。

言われてみればその通りで、周りの空気を読んで、何があっても事を荒立てず声を荒げない、それが立派な大人になることのように刷り込まれてきたのかも知れません。

そうすると怒りを内面にため込んで、最後どうしてもなくなって大爆発させてしまうことになりかねません。



かと言ってむやみやたらに怒ればいわけではもちろんありません。言わば必要な時に適切に怒る線引きがアンガーマネジメントなのだそうです。どこまでなら許せて、それ以上はもう我慢できない。どなたにもある怒りの境界線ですが、そんなふうに冷静に自分の怒りに向き合った経験が皆さんおありでしたでしょうか。私は初めてだったので、とっても興味深かったです。ただしアンガーマネジメントは、一種の心理トレーニングなので、日常生活の中で実践し継続することが大切だそうです。何か一つ取り組んでみたくになりました。