

☆☆☆コロナとわたしたち②☆☆☆

行動制限のために家にいる状態が続くと、ストレスが溜まります。自由に行動できない環境で起きるマイナスの感情のことを、「拘禁反応（こうきんはんのう）」と呼ぶことがあります。自由にできないことへのいらだち、感情の爆発、特に「怒り」の爆発などが、拘禁反応にみられます。

感染拡大での自粛生活は、普段はそれほど大きくならないイライラや怒りが、大きくなりやすい状況と言えるでしょう。一方、自分の怒りの感情を、極端なかたちで出さないようコントロールすることを、「アンガーマネジメント」と呼んで、最近日本にも紹介されています。

下に、自粛生活に役立つようなアンガーマネジメントの知識や技法をあげてみました。参考にしてください。

2020年4月 青塚 徹

1. イライラスケールや怒りの温度計で、自分の感情をチェックする。

イライラや怒りがマックスのときを100（100℃）として、今日のイライラや怒りがどのくらいだったか、一日一回チェックしてみましょう。

2. イライラ、怒りが大きいときは、一人になる。

自分が怒りで沸騰しそうなときは、その場を立ち去り、一人になりましょう。一人になって、「1から順番に数を唱える」、「深呼吸をする」、「ストレッチをする」など、自分を落ち着かせるようにしましょう。そして、怒りの爆発ではなく、話し合うことを選択できるようにしましょう。

3. 部屋の中に、部屋を作る。

お互いの距離が近く、一緒に過ごす時間が長いと、相手を気にしすぎ、それがいらだちの元になることがあります。リビングなどで過ごすときも、互いの存在を感じながら、でも一人になれるよう、子どもたちには段ボール箱で「巣」を作ってあげたり、毛布をかぶって互いに見えない時間を作るなど、試してみましょう。

4. 「この言葉、大丈夫？」

慎重になることも大切です。何かをしようとするとき、何かを人に話そうとするとき、極端な怒りに駆られたものではないか、チェックしてみましょう。「この言葉、大丈夫？」といったような合言葉を、自分に対して、あえてこの時期には思い浮かべてみましょう。

5. ゆっくり話す。

子どもに注意するときなどは、「ゆっくり話す」ことをおすすめします。ゆっくり話すことで、話している間に、怒りが過剰なことに気がついたり、かっとした自分の気持ちが少し鎮まっていく効果があります。