

ワンポイント！アドバイス！

介護とアンガーマネジメント

家族を介護している方に、「ついカッとなってしまう。思い通りに介助できないとイライラする」と言われることがよくあります。今回はその感情をコントロールする「アンガーマネジメント」についてご紹介します。

怒りとは…

考えを否定されたり、苛立ち・恐れ・不安・寂しさなどのストレスを受けたりした時に起こる自然な反応です。

怒りは心身に悪影響を及ぼすだけでなく、周囲の人の潜在的な怒りも目覚めさせてしまいます。持続性のない感情ですの

で、上手にコントロールしましょう。



アンガーマネジメントのやり方

① まずは6秒間、衝動的な行動を抑える

イラっとしたり、カッとなった時は、まずは心の中で6秒間数えて、感情の高ぶりを抑えましょう。

② 「怒り」を感じる場から離れる

怒りを感じた相手から離れ、外の空気を吸ったり、好きな飲み物を飲んだりしてリラックスしましょう。

③ 「こうあるべき」の基準を見直す

怒りの感情は、「こうあるべき」という価値観が破られたときに生まれます。「～べき」の許容範囲を広げ、「まあいいか」と許せる余裕を持ちましょう。

怒りをコントロールできるようにになれば、自身の内面に目を向け、自分自身と正しく向き合えるようになります。



とも