

月 6月12日

オンナの怒り解消法



ささいな家事をめぐって、積みり積もった夫への不満が爆発！同じことを何度言っても聞かない子どもへのイライラが炸裂！！そんな経験、誰でもありますよね。さらには何かのきっかけで過去の怒りが次から次へとよみがえる「思い出し怒り」が収まらない、なんて人も多いはず。そんなやっかいな「怒り」の感情をどう扱えばいいのか？最新の研究成果から「怒りのメカニズム」を解きほぐし、誰でも今すぐ実践できる、あっと驚く「怒り解消法」をご紹介します。

“怒り”の正体を知れば・・・意外と手軽に解消できる！？

実験心理学の立場から「怒り」の正体を研究してきた名古屋大学大学院情報科学研究科准教授の川合伸幸さんによれば、怒りは「攻撃性」と「不快感」という2つの成分にわけられ、それぞれが高まった状態だといいます。実験によって、「攻撃性」は、姿勢をあおむけにするだけで簡単に下げられることが判明！脳は体の状態をモニターしていて、「今は攻撃する体勢にはない」と判断するからです。逆に言うと「前のめり」で「こぶしを握りしめる」とか、「物にあたる」「どなる、叫ぶ」といった攻撃性が高まる姿勢や行動は、怒りを増幅させるといえます。

さらにオハイオ州立大学心理学科のブラッド・ブッシュマン教授の実験によれば、血糖値が低いグループは、高いグループに比べて3倍、怒りの程度が強いことがわかりました。

この結果について帝京大学大学院教授で心療内科医の中尾睦宏さんは、「怒りをコントロールする大脳皮質が働くには糖分が必要なため、糖分が不足すると怒りっぽくなる、怒りを抑えられなくなるのは合理的な結果だ」といいます。

子どもが言うことを聞かないとつい声を荒げてしまうのが悩み、という40代女性に、怒りを感じたら（1）姿勢をあおむけにする、（2）砂糖入りの紅茶を飲むを試

してもらったところ、実際にカットとなる回数が減ったと話していました。



怒りを抑える方法

- 姿勢を後ろに倒す 
- 砂糖入り紅茶を飲む 

“思い出し怒り”のメカニズム

怒っているうちに、昔の怒りの記憶を次々に思い出し、ますます怒りがこみ上げてきて止まらなくなる…「思い出し怒り」の経験、ありませんか？

こうした記憶のメカニズムにかかわる研究結果がことし1月に発表され、世界的なニュースになりました。研究を主導した富山大学大学院医学薬学研究科教授の井ノ口馨さんによると、脳の中には異なる時間や場所での記憶を互いに結びつける細胞の働き

があるとのこと。つまり、「怒り」という感情を伴った記憶が同じ脳細胞の中にしまわれているため、何かの弾みで連鎖的に思い出してしまうというのです。



怒ったとき、やっていいこと悪いこと

怒ったときにやりがちだけど、逆効果になる方法と、効果的な方法を紹介しました。体を「今は攻撃するときではない」と勘違いさせる「口角上げ」とか「深呼吸」「伸びをする」は○。

また、ゲームや料理、手芸など「目と手を使う作業に没頭」して、脳の容量を怒り以外のもので満たす、のも○。

いっぽう「ふて寝」は、睡眠によって記憶を定着させてしまうので逆効果だといえます。

攻撃性↓

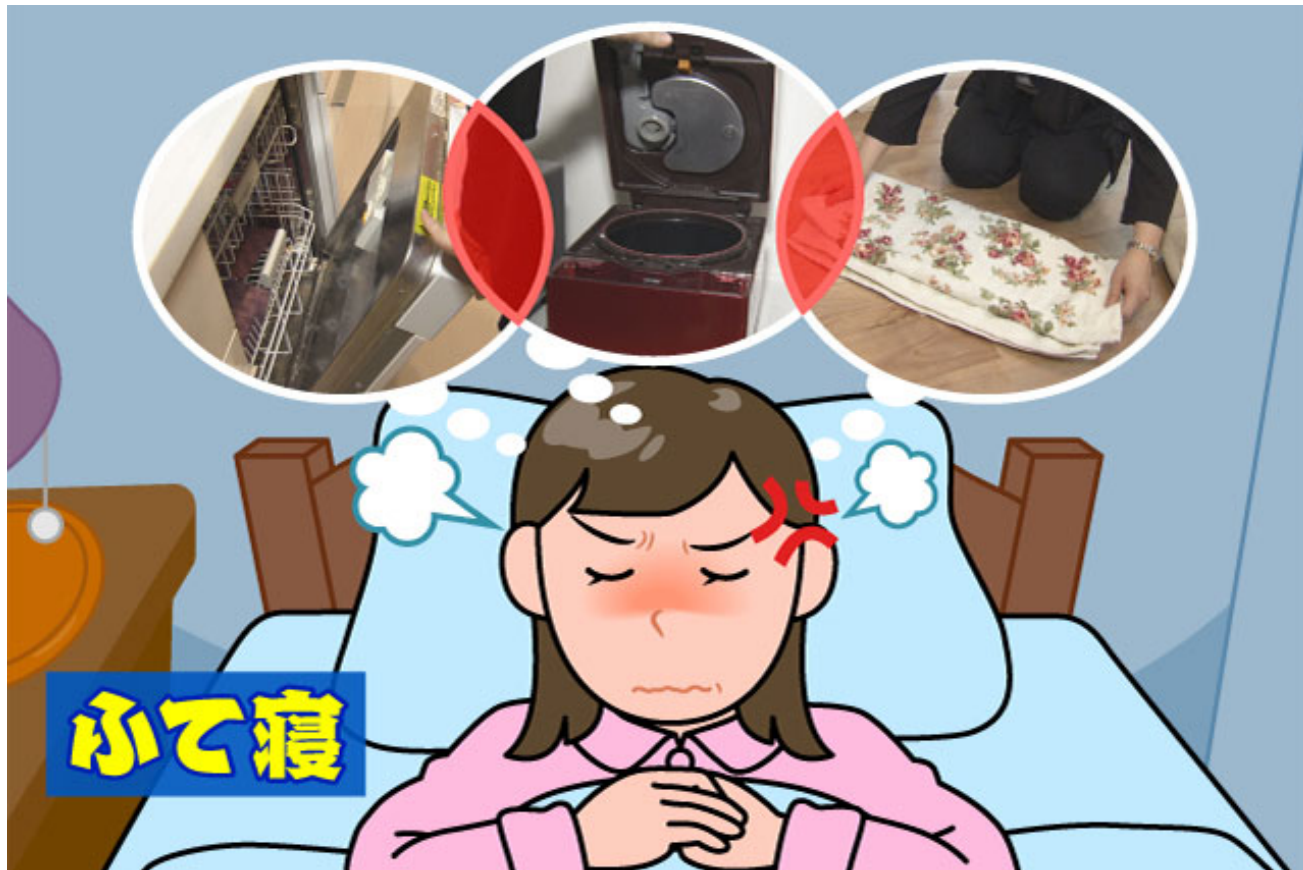
- 口角を上げる
- 深呼吸する
- 伸びをする

攻撃性↑

- 物にあたる
- どなる・叫ぶ
- こぶしを握りしめる

目と手を使う作業をする





コールセンターの伝説のオペレーターが教える“他人の怒りをなだめる方法”

コールセンターで日々怒れる人々と接している榎本まみさん（仮名）。クレジット会社のコールセンターに勤めていたときは、支払いを催促されて怒り出す相手をなだめ、1年で2千億円の債権を回収するなど、“他人の怒りをなだめる”達人です。今回、恐縮ながらタレントのフィフィさんに被験者となっていていただき、榎本さんがどうやって怒りをなだめるのか、披露してもらいました。

怒りをなだめるポイント

- ① 徹底的によりそって話を聞く
- ② 怒りの矛先をそらす
- ③ 相手以上に大げさに怒ってみせる
- ④ 「やさしい」などとほめる

専門家ゲスト：川合伸幸さん（名古屋大学大学院情報科学研究科 准教授）

ゲスト：ミッツ・マングローブさん、虻川美穂子さん

VTRゲスト：中尾睦宏さん（帝京大学 教授）、井ノ口馨さん（富山大学大学院医学薬学研究部 教授）、フィフィさん（タレント）

リポーター：雨宮萌果アナウンサー