

怒りとうまく付き合う

先週の教育フォーラムでアンガーマネジメントを学びました。「怒りは悪」ではなく、怒りの感情と上手に付き合うことが大事でそのコツを学びました。怒りの理解ということで、「怒りは人間にとって自然な感情表現」、「怒りは自分の身を守るための生存本能の一つであり防衛感情」、「怒りは第二次感情であり、感情のコップがあふれると怒りになる」の部分に大きく頷きながら話を聞いていました。特に、2つ目の「自分を守るために先手で怒っている人、多いよな」と感じていました。

フォーラムの挨拶でも述べましたが、自分自身 30 代の頃は、よくイライラして怒っていたなあと思います。よくいえば年齢を重ねて落ち着いた部分もありますが、少しだけ努力もしてきました。30 代のときに部活指導で壁にあたり、生徒たちにメンタルトレーニングを導入しました。練習の効率を上げるため、また、本番で力を発揮するためにストレスマネジメント、全身筋弛緩法、呼吸法を専門的に学び取り入れました。これらは、3 年生の入試前にも取り入れ好評でした。取り入れてからは、安定して好成績を上げることができましたが、今になって考えると、指導者である私自身が一番変わったのかもしれない。大きく変わったのは、目の前の状況をありのまま受け止められるようになったことです。

講師の安岡さんも話されていましたが、「怒りのピークは長くて 6 秒」。支援を要する生徒の対応で、よく「腹が立ったら拳を握りなさい」とか「ポケットに手を入れなさい」というスキルを身につけさせることは、理にかなっています。我々の仕事の中では怒るのではなく、叱らなくてはいけない場面が多々あります。大声で叱る、諭すように叱る、感情に任せて叱る等、様々です。私は優先順位をつけています。命や身体、人権を脅かすような行為については、その瞬間に大声を出して叱るようにしています。あとの優先順位が低いものは、極力大声は出しません。また、行為があった 3 秒以内に必ず「ダメ」という信号を送ることが大切と言われる人もいます。

40 代のときに心電図で引っ掛かり、毎年心臓の精密検査を受けるようにしています。おかげさまで病気ではなく、普通の人よりもいい状態ですが、この時期から毎日お風呂の中で、心臓に手を当てて「今日も一日動いてくれてありがとう」と感謝するようになりました。手や足は自分の意志で動いていますが、心臓は心臓自身が自ら動いてくれています。また、寝る前には仏壇に手を合わせ、先祖に「ありがとうございます」と感謝しています。朝起きたら一番に、東の窓をあけて自然と太陽と宇宙に感謝しています。大きな見えない力によって生かされていることを一日一度、考えるようにしています。私はこの三度の感謝の儀式(?)のときに呼吸法を取り入れて、時計の針を止める作業をしています。一生懸命生きていますが、生かされていることも事実です。そのことに感謝をして生活するようになり、怒ることもずいぶん減りました。 (2023. 12. 4)