



Millia's

ANGER CONTROL

本編テキスト



もくじ

序文 1p

section1

怒りが引き起こす様々な異常 4p

section2

日頃からの備え 8p

section3

補足 14p

section4

ヒートタイム 18p

section5

事例学習 24p

まとめ

34p

みなさん ごきげんよう

突然ですが、みなさんは今まで友達や恋人、家族など大切な人と喧嘩をしたことはありませんか？

おそらく多くの方は、今までの人生の中で、何度も喧嘩を経験し、そのたびに苦くつらい思いをしてきたかと思います。

いざという時、大切な人との人間関係は壊したくないし、相手を深く傷つけることはしたくありませんよね？

突然生じる喧嘩や口論から、大事な関係を守っていくためには怒りについての知識を獲得し、日頃から備えていくことがとても大切です。

本講座は、全部で5つのセクションを通し段階的に知識を深め、あなたの大切な人間関係を予期せぬ争いから守っていきます。

セクション1では「これから習っていく様々な技術をスムーズに獲得していくために怒りの基本原理と、注意すべき性質について学習していきます。」

セクション2では「人間関係を争いにより崩壊させないために、日頃からできる予防法を学び実践できるようにしていきます。」

セクション3では、いざという時に人を傷つけないために日頃から注意すべきことを学び、厄介な相手の見抜き方についても学んでいきます。

セクション4では「喧嘩や争いが実際に起きてしまった際の対策について学び。一步間違えると人間関係が崩壊してしまうような、危機的な場面で適切な行動がとれるようにしていきます。」

セクション5では「事例学習を行います。実践で起こりうる事例について考えていくことで、ここまで習った様々な技法を使いこなせるようにしていきます。

以上5つのセクションで本作は構成されております。

大切な相手との人間関係は、ふとした争いで崩すことなく、末永く良好な関係を築いていきたいものですよね。

何か重大な事件が発生したときに、大切な人との仲を守っていくためにも、この作品を学びしっかりと対策を進めていきましょう。

SECTION I

怒りが引き起こす
様々な異常

section1 怒りが引き起こす様々な異常

それではこれからアンガーコントロールの講義をはじめていきます。

まずはじめにこの講座に必要な前提知識である、怒りの性質について考えていくことにいたしましょう。

怒りの性質を学ぶ

- ・ 1つ目、思考の単純化

一つ目の性質は思考の単純化です。

人間は怒りが生じると興奮し、複雑な思考ができなくなります。

そして、怒りが大きくなればなるほど思考の単純化は進み、怒りのことしか考えられなくなります。

思考が単純化されれば、様々なセーフティーも抜け落ち、普段の自分なら絶対に言わないようなきつい言葉も言いやすくなってしまいます。

2つ目 自己正当化

2つ目に発生するのが自己正当化です。

怒りが発生すれば、誰しも自分の正しさを信じ、疑うこともなくなります。

例えば、互いに怒りが発生し口論しているような状態では、お互いに自分の意見を頑なに主張し、会話がなかなか成り立ちません。

またもしここで、どちらか一方が無理に相手を言いくるめたとしても、正当化の原理は表面的な納得のポーズで解消されるものではありませんし、次のような問題も降り掛かってきます。

3つ目 敵視

3つ目の特徴であり、とても厄介なものが敵視です。

喧嘩の結果相手を打ち負かすことができたとしても、人間関係の根本におけるわだかまりが解消されたわけではありません。

打ち負かされた相手はそのまま心に不満を抱えることも多く、その後「敵視」が発生する可能性もあります。

敵視状態になってしまうと、相手に関するあらゆるものが嫌いになります。

また敵視が起きている状態では過去に起きた出来事を思い返すことも多くなり、日頃からの態度もかたく、きついものになってしまうのです。

以上のような特性があるため怒りは様々な問題を発生させます。

喧嘩や口論から大事な人間関係を守っていくためには、これらの特性を理解し、対策をとっていくことが大切です。

次のセクションは日頃からできる対策について学んでいきます。しっかり学習を進めていき、いざという時のために備えていきましょう。