

いつも仕事がいいかげんな同僚がいます。彼に対して怒りをぶつけたのですが、周囲から大人げないと思われそうで、できません…。

**A** 怒ることは人間の感情の一つなので、悪いことではありません。ただ、怒るときには、感情まかせではなく、上手に気持ちを伝える必要があります。

怒りは感情の一つ。  
無理に抑え込むことはない

「怒り」をあらわにすると、感情をコントロールできない人、大人げない人とならえられてしまうことがしばしばあります。

しかし、怒りは、人間が持つ感情の一つです。「うれしい」「悲しい」などといった感情があるように、誰にでもあり、必要なものでもあります。むしろ、怒りを感じているのに、それを抑え込んでしまうことは、不自然なことです。

では、上手に怒ったり、上手に怒りを伝えるにはどのようにすればいいのでしょうか？ まずは、自分がどんなことに怒りを感じているのか、相手にどうしてほしかったのかをしっかりと把握することです。怒りの原因がはっきりしていないと、ただ怒りを相手にぶちまけるだけになって

しまいます。

そして、相手に伝えるときは「なぜ、〇〇さんはこうしなかったの？」と責めるのではなく、「このように△△になると困るので、今後は××してね」といったように、自分を主語にすることで感情を伝えましょう。

**必要なときに怒ることが  
できるようにしよう**

このときに気をつけたいのが、自分の思い込みや決めつけだけであることを言ってしまう、大げさな表現を用いて相手を責め続けたり、打ち負かそうとしたりすることです。

そもそも怒りを感じたのは、相手に理解してほしいという気持ちがあったからではなく、相手の考えを否定するのではなく、



相手にわかってもらおうことを忘れないようにしましょう。

「どうしてもあんな言いかたをしてしまったのか」と怒ったことに後悔したり、逆に「あのとき怒りを伝えればよかった」と怒れなかったことを引きずることは、人間関係においてどちらもいい方向には進みません。自分が望んでいること・理解してほしいことについて、必要なときには怒り、ときには怒らずに上手に相手に伝えられるよう、一歩一歩解決していきましょう。

当組合の  
心の相談はコチラ

メンタルヘルス  
カウンセリング

0120-921-179

- ③ 電話カウンセリング (10～22時)
- ④ 電話カウンセリング予約 (10～18時)
- ② 面接カウンセリング予約 (10～20時)

に電話して、音声案内に従って  
番号ボタンを押してください。

- \*日曜・祝日・年末年始は休業。
- \*通話料無料・相談料は5回まで無料。
- \*プライバシー厳守。