

—介護ビジネスの未来を創る—

# 週高齢者住宅新聞

Elderly Press Newspaper

2021年(令和3年)

## 12月1日

第652号 (毎週水曜日発行)

(株)高齢者住宅新聞社

〒104-0061

東京都中央区銀座8-12-15

☎03-3543-6852(編集部)

発行人 網谷敏数

年間購読料 23,100円(送料込・税込)

ホームページ

<https://koureisha-jutaku.com>

### 第5回 「怒り」への対処方法

長引く新型コロナウイルスの感染対策で、高齢者・介護事業の現場で働く方たちは長期間のストレスにさらされながら、仕事をしておられると思

います。

ストレスを抱えたまま仕事を続けると、メンタル不調に陥ったり、普段なら何ともないことに「イラッ」として怒りを感じ、相手を怒鳴ったり、攻撃的になったりして、時にはご入居者・ご

利用者への虐待や職場内のハラスメントに至ることも考えられます。

今回は「怒り」を感じた時の簡単な対処方法を紹介します。

怒りのピークは最初の6秒くらいと言われます。この6秒の間は怒りの感情が爆発してしまつて、暴言や暴力をふるってしまつてもいけません。この6秒間をどうやり過ごすか、5つの方法を紹介します。

1つ目の方法は、単純に1、2、3と、10まで数えます。数えることで、意識が怒りから離れます。ゆっくりと「だるまさんがころんだ」と

## 感情の爆発を回避する 5つの方法

数えるのも良いと思えます。また、6秒あれば理性的になれるとも言われます。

2つ目の方法は、今の怒りのレベルはどの位かを考えてみます。「ものさし」をイメージして、全く怒りのないレベル0(ゼロ)から人生最大の怒りレベル10までの、どのあたりのレベルかを考えてみます。

3つ目の方法は、腹式呼吸をします。腹式呼吸のやり方は、鼻から息を吸う(4拍)とお腹が膨らみ、口から細く長く息を吐く(8拍)とお腹がへこみます。息を吸う時は冷静な気持ちが入って

くるようなイメージで、息を吐く時は怒りの気持ちが出ていくようなイメージでやります。腹式呼吸をすることでリラックスさせてくれる副交感神経が働き始め、落ち着いてきます。緊張した時に深呼吸をしながらと言われるのも、同じ効果です。

4つ目の方法は、自分を落ち着かせる言葉を準備しておいて、怒りを感じた時にその言葉を心の中で唱えます。例えば「ドンマイ・ドンマイ」や「大丈夫・大丈夫」「何とかなるさ」など、「何がいいなと思う言葉を準備しておいてください。

卓球の試合で、ミスをした時に「ドンマイ・ドンマイ」と言っているのを聞くことがありますね。

5つ目の方法は、その場から離れることです。例えばトイレに行くなど、その場から離れて冷静を取り戻し、気持ちを整えてから戻ります。スポーツの試合でタイムをとるのは、冷静になり気持ちを整え試合に臨むためでもあります。自分に合いそうなものを試していたとき、少し落ち着いてから、その出来事に冷静に向き合ってみてください。



垣内イズム プロフィール  
けあ人財アカデミー合同会社・代表として、介護職の人財育成・メンタルヘルスケアに取り組んでいる。前職のパナソニック エイジフリー(株)で16年勤務し、介護付有料老人ホームの運営と人材育成の経験に加え、成功心理学・コミュニケーション心理学と言われるNLP(神経言語プログラミング)トレーナーとして、管理職育成・介護職員育成・メンタルヘルスケア研修、介護職のカウンセリングなどを実施している。

介護 B i z