

—介護ビジネスの未来を創る—

# 週刊高齢者住宅新聞

Elderly Press Newspaper

2022年(令和4年)

## 1月19日

第656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 網谷敏敏

年間購読料 23,100円(送料込・税込)

ホームページ

<https://koureisha-jutaku.com>

### 第6回 「怒り」の原因は自分の中に

前回は怒りのピーク時の感情爆発をどう回避するかについて紹介しましたが、今回は怒りの原因について紹介します。

「そんなの当たり前のよ、何で出来ないの、何で気づかないの」「どう考えるのが普通だよね」「などと考えて、イライラしていませんか？」

怒りの原因は、「どうあるべき」「どうするべき」という、自分の理想

## 介護事業者のメンタルヘルス

垣内イスズ けあ人財アカデミー合同会社代表

### 垣内イスズ 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。

や期待、願望など自身身のゆずれない「べき」つまり価値観です。「期限は守るべき」「仕事は段取りよくするべき」「会議には10分前には来るべき」「部下は上司の指示に従うべき」など、自分が培ってきた捉え方です。ですから、怒りの原因は相手でも、出来事でもなく、自分の中にあります。長年信じてきた自分の「べき」は、自分にとっては正当なものですが、周りの人にとってはそうではないということとを認識し、人それぞれに価値観は違つと、受け止めるのが大切です。また、怒りは「二次感

福祉全般

## 完璧を求め過ぎず 人の多様性を認める心がけ

情」と言われ、2番目に出てくる感情で、怒りの前に感じる「二次感情」があります。一次感情は、不安、困惑、恐れ、恥ずかしさ、悲しさ、寂しさなどネガティブなものです。ただし、怒りは強いエネルギーをもってあるので、一次感情に気づかないことが多いのです。

例えば、部下に指示した書類作成が期限ギリギリになって出来ないと言ってきた時、「なぜ、出来ないんだ。あれほど期限厳守と言っただろう」と怒りの感情をあらわにするにはありませんか？その怒りの裏側に

は、「部下は私の指示を守ってくれない。バカにされている。悲しい」あるいは「部長に明日の朝一番に提出しますと言ったのにどうしよう。自分の評価が下がる。困った。」「このようなネガティブな一次感情が潜んでいるかもしれない。このような時、怒りをそのままぶつけるよりも、一次感情を表現した方が、相手に伝わりやすく受け入れてもらいやすいのです。例えば「そうですか、困ったな。明日の朝一番にこの書類を部長に提出すると報告しているんだ。どうすれば、今日中に仕上げられるか

な？」など。

日々の仕事の中で様々な「出来事」が起きますが、それを自分がどう捉えるかで「怒り」にもなり「冷静」にもなれます。冒頭で紹介した「べき」思考の強い方は、真面目で几帳面な方が多く、自分のペース・考えを乱されることに苛立ちを感じやすい傾向がありますので、完璧を求め過ぎず人の多様性を認めるようにしましょう。また運動不足、睡眠不足、疲労は怒りを感じやすく増幅させますので、心身の健康管理も心がけてください。