

# 感情は とらえ方次第で変わる

## 《ケース6》怒りに負けたF係長、怒りを力に変えたG係長



### ◆ ネガティブな感情は、ポジティブに変えられる

頭にきたとき、腹が立ったとき、イライラしているときなど、怒りの感情をもっているときというのは、なかなか冷静に物事を考えることができません。それはある意味で仕方がないことです。

ただ、怒りの感情を覚えながらも、そのまま怒りに任せて思考を進め行動するか、あるいは、怒りを感じつつも冷静に考えて行動するかは、本人が選択することができます。

F係長は反射的な怒りにとらわれて暴言を吐き、挙句の果てには取引先を切ってしまうばいという暴論を言っています。これは出来事をピンチとしかとらえていないためです。これでは怒りに負けた人といえるでしょう。

一方でG係長は同じように怒りを感じながらも、冷静に考えることに努め、どうにかしてこの事態を打開しようと考えています。同じ出来事に遭遇してはいても、チャンスになるかもしれないとプラスの解釈をしています。

F係長はまだこの時点では何かアイデアをひらめいたわけでも、苦境を脱したわけでもありませんが、少なくとも怒りに負けるような人にはなっていません。この状況を粘り強く打開していくことが期待できるでしょう。

F係長とG係長。この先どちらの係長が仕事で高い成果を上げるかは、察しがつくのではないのでしょうか。

私たちは怒りの感情に負けることも、それを活かすこともできます。怒りの感情に負けるとは、怒りをもつことによって、破壊的な考えや行動をしてしまうことです。

一方で怒りを活かすとは、怒りの感情をバネやテコにすることで、より頑張ろう、成長しようという方向に向かわせることです。

一流のアスリートたちは怒りの感情を上手に活かすすべをよく知っています。なぜなら、試合に負けた腹立たしさを、次の試合へのモチベーションにつなげることができるようにするためです。悔しさをふてくされてしまったり、練習が嫌になってしまえば、次の試合で勝つことは望めません。そこで、アンガーマネジメントをメンタルトレーニングに取り入れ、怒りを活かそうとマネジメントしているのです。

あなたもアンガーマネジメントで怒りの感情を上手に活かすことで、健全に成長したり、前に進むことができるようになります。

# 1 「健全な怒り」で人は成長する

## ◆ 健全な怒りとは

はたして怒りに健全なものとそうでないものがあるのでしょうか。答えを先に言ってしまうと、健全な怒りとそうでない怒りはあります。

正確に言えば、怒りそのものが健全かどうかではなく、怒りを健全な方向に向けた考え方、行動があるということです。健全な方向とは、長期的に見たときに、自分にとっても周りの人にとっても健康的、建設的な方向になっているということです。

逆に健全でない方向というのは、短期的には良いと思えるような方向であったとしても、長期的に見れば必ずしも良い方向には向かっていないものです。

たとえば、あまりにも頭にきたときに相手を怒鳴りつけ、相手を言い負かすことができたとしたら、その場では気持ちがスッキリするのかもしれませんが、しかし、長期的に見ればとても良い行動とは考えられません。

この関係性を表したのが、右ページの図になります。

## ◆ 「健全な怒り」の選択にこだわる

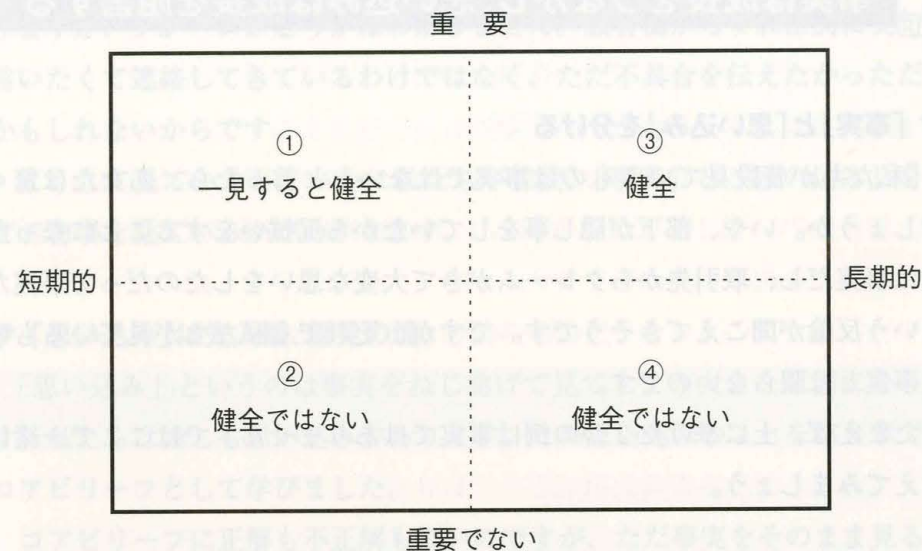
《ケース6》の事例のように、自分の気持ちを優先させたり、ストレス発散のために怒ったり、スッキリするからと怒るのでは、それは右ページの図で言えば、「健全ではない」の選択肢になります。

言うまでもなく、私たちがいつも選択したいのは「健全」の方向です。なかなか難しいものですが、この選択をし続けることが私たちの成長につながります。

短期的か長期的かについては、1年後、3年後さらには10年後の長期的な未来までを考えるようにしましょう。今その場でどうかではなく、怒りを感じていたとしても、何年経ったとしても自分の決断が正しいものと思えるように考えることで、リーダーとしての資質が磨かれていきます。

重要か重要でないかの判断については、当然のことながらビジネスが優先となります。自分自身の感情がどうかではなく、自分が置かれているリーダーの立場として、重要か重要でないかの判断が求められます。

【健全な怒りとそうでない怒りの方向性】



## ◆ 自分自身に質問をし続ける

これからはいつ、どんな場面で怒りを感じたとしても、上の図を思い浮かべてください。そして、自分自身に質問をします。

「自分にとって、周りの人にとって長期的に見たときに健全な選択肢は何だろうか？」

そのうえで、まず、短期的にも長期的にも重要でないことは、どちらも健全ではないと考えて、選択するのをやめましょう。

また、短期的には重要に思える「一見すると健全」を選択する誘惑も断ち切りましょう。たとえば、上司との言い争いから怒りのままに辞表を叩きつけたり、顧客のクレームに意地になって応戦したりするようなことです。こうした誘惑を断ち切るためには、自分自身に質問をし続けるしかありません。質問し続けることで健全な方向の選択、行動ができるようになります。

Q. あなたが「最近(1カ月ほど)怒った出来事」について考えてみましょう。

上の図で①、④に当てはまる行動は、どのようなものになるのでしょうか。