

あなたが怒りを感じる時とはどのような時だろうか。誰かから言われた言葉に傷ついた、してほしかったことをしてもらえなかった、逆に、して欲しくなかったことをされて自分の思うとおりにできなかった時、私たちは相手の中に自分を怒らせた原因があると考えがちではないだろうか。

## ナビゲーター

現在のカウンセリング界に大きな影響を与えた心理学者カール・ロジャーズの弟子であり、非暴力コミュニケーション（Nonviolent Communication：NVC）の提唱者マーシャル・ローゼンバーグは、「私たちは決して他人の言動のせいで怒ることはなく、私たちの思考によって怒りが起こるのだ。」と伝えている。他者から投

回 35

## 産業カウンセラーの現場から 相談者の思いに共感して伴走する

# 自分を整え状況を変えていく

げかけられた言動を、普段私たちが社会常識だと思い込んでいる価値観や自分自身の価値基準、考え方の癖に当てはめて解釈して受け取っている。その解釈が自分の持つ価値基準や考え方の癖の中で否定されるものであった時、私たちは否定的な感情を抱き、時折それが怒りとなることがある。怒りの原因は他者の言動そのものではなく、他者の言動に対する自分の解釈と自分の持つ価値基準との間の差異であるのだ。

相手の言動の中に怒りの原因を探すのではなく、自己の中に目を向け、湧いてきた感情を見つめていきながら自分と向き合う「内観」という作業。その内観を通して自分が本当に感じている感情や、本当に望んでいたことを

## 内観

理解し、「良い・悪い」の評価をすることなく寄り添いながら受け容れていくことを「自己共感」という。

また怒りは二次的な感情であると言われており、怒りの下にはまた別のネガティブな感情が隠されている。真の感情だけを発露することが許されないと無意識下で私たちが判断した場合、その感情を怒りでコーティングしたものを私たちは感じ表現しているのだ。たとえば私たちは怒りの表現を他者に受け容れられたとしても、そこで気持ちが満たされることはない。逆に、私たちは怒りを相手に表現することはせずとも、自分の本当の感情や欲求に気づき、認め受け入れる「自分を許す」内的な作業をすることで気持ちを満たすこと

ができる。

ができる。

その助けになるのが「カウンセリング」である。安心と安全を確保した空間の中で、介入的でなく寄り添いの対話をセラピストと進めながら自分を知り受け容れていく。それから始めて怒りを抱ききつかけになった相手や外的な環境に働きかけていくのだ。まずは自分へ、次に外にという順で意識を向け働きかけていくことで、それまで振り回されていた価値観のあるべき姿や期待などの架空ともいべき思考の拘束を手放し、本来の自分の気持ちや望みと共に一步一步外に開かれた状況や人間関係に変化を起こしていくことができる。セラピストはその一助でありたいと思う。

【日本産業カウンセラー中部支部会員  
産業カウンセラー・ボディワークセラピスト  
中川憂胡】

（火曜日掲載）

