

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「怒りという感情」

山田 葉

最近、「怒り」という感情について考えることがありました。怒ること自体がしんどいし疲れるし、怒っちゃったなーって後でくよくよ考えることもあるし、難しいなーと思います。一方で、怒らなかったことで後からもっとしんどくなったり、くよくよすることもあります。もっと上手に怒ったり怒らなかったりできるといいんだろうなあと思いながら、怒って落ち込んだり、怒れなくてもややもやしたりする日々です。

暴力的になったり、相手をひどい言葉で批判するような、破壊的な怒りは良いとは言えませんが、怒りには大切な意味があります。例えば、怒りは親密さと関係がある感情だとされています。怒りをしっかりと表現し、それが相手に適切に受け止められることで、親密さが深まると言われています。大学生くらいの年代は、家族から少し距離を取りながら、友人や恋人との関係性を深めていく時期です。そういう意味でも、自分に感じた怒りを適切に表現したり、自分の意見をしっかりと伝えて怒ってみること、そして相手から表現された怒りを受け取ってみること、つまり思いきって喧嘩してみることは、疲れるかもしれないけど、とても大切な経験になるかもしれません。喧嘩できる、言いたいことを言える（つまり、この人ならきっと受け止めてくれるだろうと思える）、そう感じられる関係性があることは、心強いことかもしれません。

また、怒りの背景に別の感情が隠れていたり、別の感情の背景に怒りが隠れていることもあります。たとえば、恥ずかしいという感情を覆い隠すように怒りが感じられたり、怒っているのが見えなくなるように落ち込んだりすることがあります。特に、恥や不安、傷つきといった感情は、自分自身の評価に関わることも多く、直接感じるのが難しい場合もあり、怒りとして感じられることがしばしばあります。そのため、怒りを感じただけでみくもに抑えるのではなく、ぜひその背景にも目を向けたいものです。こういう気持ちがあって怒っているとか、怒りを覆い隠して落ち込んでいたとか、見過ごしていたさまざまな気持ちに気が付くかもしれません。

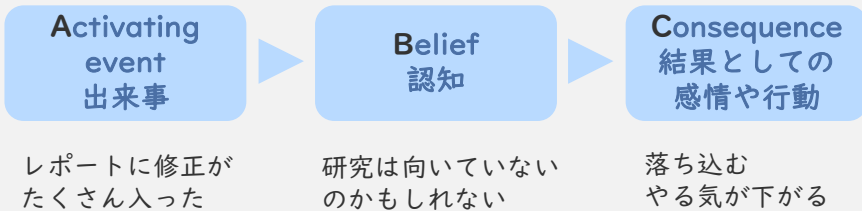
怒りは、必ずしも悪いものではありません。怒りの背景に目を向けることは、自分のこころを理解する手がかりになりえます。怒りや恥、不安など、一見ネガティブに思える気持ちにも目を向け、受け止めていけたら良いな、と思います。

特集：出来事と気持ちのあいだ

■ 出来事と気持ちのあいだにあるもの

ある出来事に出会ったとき、その出来事そのものが気持ちや行動を直接引き起こしているように感じがちです。しかし実際には、「それをどう受け取ったか」が大きく影響しています。

ABC理論では、出来事（A）→考えや受け取り方（B）→気持ちや行動（C）という流れで、気持ちが生まれる過程を説明します。



このとき「B：認知」には、瞬間的に頭に浮かぶ言葉や考えが含まれています。こうした考えを自動思考といいます。

■ 頭に浮かんだ一言に気づく

自動思考とは、意図せず浮かんでくる反応的な思考のことです。



同じ出来事でも、どんな考えが浮かぶかによって、気持ちは大きく変わります。頭に浮かんだ一言に気づき、目を向けることが、気持ちを理解するヒントになるかもしれません。

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP】

こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

【カウンセリング室公式Twitter】

カウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

■ 感想を聞かせてください

今後の「カウンセリング室だより」をより良いものにするため、アンケートにご協力ください。
皆さんのご感想をお待ちしています。

<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>



	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	水内・山田(AM)	菊池・山田	山田	菊池・水内
飯塚	水内・山口(PM)	菊池・山口	水内・山口	水内・山口	山口・山田
若松	山口(AM)	山田(PM)	-	菊池	-

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
12月	54	81	16	151
2025年度	577	704	168	1449



編集後記

今年度から、カウンセリング室だよりは授業期間の発行と変更になりました。
今回は新年度の4月に発行します。試験やレポート、卒論・修論で大忙しの時期かと思いますが、しっかり食べてしっかり寝てくださいねー！（Y.Y）