

怒り

怒りは神が私たちに与えた 10 の感情の一つです。怒りは、私たちの反応によって、建設的にも破壊的にもなります。ドアを音をたてて閉めたり、大声で怒鳴ったり、周囲の人々や自分自身を惨めな気持ちにさせることは怒りの一例です。一方で、抑圧され、押し込められた怒りも同様に有害で破壊的です。こうした感情は私たちの行動や態度に悪影響を及ぼし続け、最終的には抑圧された怒りが心の奥底から爆発します。

破壊的な怒りの問題を抱えている人は以下のような状態にあります。

- 物事が計画通りに進まないと、すぐにイライラします
- 自分の意見に賛同しない人に対して、批判的になります
- 誰かに腹を立てると会話を断ち切るか、無視します
- 自分の必要を友人や家族が気づいてくれないと思うと、怒りを覚えます
- 気楽に生きている他人を見るとイライラします
- 重要なイベントを任されると、前々からどうやって調整するかを考え、頭が一杯になります
- 議論をするとき大声になり、断定的な言い方をします
- 間違いを認めるひとは受け入れますが、自分の弱さを認めることを拒む人に対しては苛立ちを覚えます
- 他人から「ひどいこと」をされると簡単に忘れません
- 誰かが間違った考えで自分の意見を批判すると相手が話しているうちから、どう反論するか考え始めます
- 楽しむためにゲームをしているときも、競争的になります
- 世の中の「不公平な」出来事にたいして、感情的な葛藤があります
- 自分が間違っているかもしれないと、どこかで思っているにもかかわらず、問題が生じると他人を批判します。
- 冗談をいうときに皮肉を使います
- 表面的には優しく振る舞いますが、心の中では苦々しい苛立ちを覚えています

怒りに関する自己診断：以下の項目は怒りがあなたの人生で破壊的なものになっているかチェックするものです。

- 計画通りに物事がいかないと、すぐにイライラする
- 私の意見に賛同しない人に対しては批判的になる
- 腹を立てたとき、会話を断ち切るか、無視する
- 私の必要を友人や家族が気づいてくれないと、怒りを感じる
- 気楽に生きている人を見るとイライラする
- 重要なイベントを任されると、前々からどうやって調整するか考え、頭が一杯になってしまいます
- 議論するとき大声になり、断定的な言い方をする
- 過ちを認めるひとは受け入れるが、弱さを認めることを拒む人にたいしては苛立ちを覚えます
- 他人からされた「ひどいこと」は簡単に忘れない
- 誰かが間違った考えで自分の意見を批判すると、相手が話しているうちにどう反論するか考え始める
- 楽しみのためにゲームに加わっているときも、競争的になる
- 世の中の「不公平な」出来事にたいして、感情的な葛藤がある
- 自分が間違っているかもしれないと、どこかで思っている、問題が生じると他人を批判する
- 冗談を言うとき皮肉っぽい言い方をする
- 表面的には優しく振る舞っても、心の中では苦々しい苛立ちを覚えている

4～8項目にあてはまるなら、思っているより頻繁に怒っている証拠です。9項目以上にあてはまるなら、あなた自身が気づいているか、いないかに関わらず、怒りや激情に長期的に苦しんでいる状態にあります。

(Dr. Les Carter, Dr. Frank Minirth, The Anger Workbook より)

解決策

- 怒りが沸いてきたとき、私の感情を神が計画された形で用いることができるように、イエス様に「10億分の一秒」を差し出すようにする
- 有害な態度に対して自分に責任があることに気づく
- 他人に対する自分の態度を適切に変える
- 健全で必要な方法で怒りについて感じ、話す
- 怒りを自分のものとして受け止め、怒りの対象を傷つけることを避ける。自分の感情に留め、行動を抑える。また、怒りを感情として捉え、怒りの影に隠れた傷、悪習慣を見つける
- 健全な適応できる怒りと不健康で必要のない怒りを区別する。健全な怒りは自分や誰かを守るためのもので、不健全な必要な怒りは、復讐心を望む苦々しい思いから来るものであることを知る
- 怒ったときの自分の動機を確認する。自分は正直だと主張しても、無作法な態度は無作法に変わりありません
- 争いではなく平安の中に生きる。神があなたの人生を預かっておられ、無条件に愛してくださっているこ

**Translation of: Saddleback Church Celebrate Recovery Information Sheet

とを思い出し、毎日、神と向きあう静かなときを持ってください。

- 怒りの引き金となることを自問し、アドレナレンとエネルギーを健全な方法で放出するよう行動する。
- 怒りの原因に対して、愛で立ち向かう。
- 自己管理は霊的成熟度の表れです。外面的に怒りを爆発させたり、怒りを押しこめて自分で対応しようとするのは、霊的成長を妨げます。何か言ってしまう前に、以下の点について自問してください：言おうとしていることは、真実ですか、相手にとって親切ですか、本当に必要なことですか
- イエス・キリストと回復の 8 原則に自分を委ねるように努力する
- スポンサーやアカウントビリティ・パートナーとアカウントビリティ・グループを作る
- オープンシェアとステップスタディグループに毎週参加する
- リカバリーの怒りに関する項目を読んでください
- 自分の問題を整理し、悲しみ、赦し、受け入れることを望むようにしてください

冷静さとは、感情は私の選択であることを知ること

私は自分で以下を選ぶことができます：コミュニケーションをとることに前向きになること、認めること、受け入れること、愛情を抑えないこと、他の人と共にいること、謝った優越感、劣等感をもつのではな他の人々と同様であることを選択すること