



日本メンタルヘルス
協会代表
心理カウンセラー
衛藤 信之
えとう のぶゆき

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に『心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜』（P H P 研究所）、『幸せの引き出しを開ける ころのエステ』（サンマーク文庫）などがある。
日本メンタルヘルス協会
公式You Tubeチャンネル



あなたの心は
大丈夫？

コメンテックス

失敗の多い部下に、いつもイライラ… 怒りをコントロールするには？

50代の上田さん（仮名）は、失敗の多い部下にイライラしてしまい、最近顔を見ただけで嫌な気持ちに。もっと穏やかになりたいのですが…。



心理学的に怒りやすい人の特徴は、はつきりしていません。それは「幼児性の強い人」です。

幼い子どもは「世界は自分を中心に回っている」と信じています。だから、自分の思い通りに親たちに動いてほしいと願うのです。例えば、手が届かない高所の物を指して「あれ取って！」と願ったり、遊び足りない「もっと遊びたい」と願ったりします。幼児期は、思うようにならない瞬間に周囲にお願いする依存度が高いのです。そして、それがかなえられないと泣いたり、怒ったりして感情をあらわにします。

一方、大人の人に「世界はあなたを中心に回っていると思いますか？」と尋ねたら、大半の人は「そ

んなわけがない！」と答えるでしょう。しかし、これは無意識の欲求を理性で押さえ付けているのです。幼児性が強い人は、自分と自分を取り巻く周囲の人に自分の願いをスムーズにかなえてほしいと願っているため、思い通りにいかないと怒りっぽくなるのです。

部下が自分の期待通りに動かないで怒りを感じてしまうなら、叱る前に一度深呼吸をして、自分の願望を整理したうえで、伝え方を工夫してみましょう。例えば部下が休みの連絡をくれなかった場合「あなたが連絡しないから、他の人に迷惑がかかった」と相手（You）を主語にすると、相手の事情や状況に関係なく「責める」内容になります。すると、相手は反

感を覚え、言い訳や反論をたくさんします。一方、「連絡がないと私は心配になる。仕事の進捗もあるので、事前に連絡がほしい」と、私（I）を主語にして気持ちを伝えると、相手は「心配を掛けて申し訳なかった。次は早く連絡をしよう」と思うでしょう。この伝え方を「Iメッセージ」と呼びます。

怒りによる恐怖で人をコントロールしようとする、相手は反感を覚えます。怒る前に「自分の要求を相手に適切に伝えられているか？」「事前に自分が確認して予防できなかったか？」と思考するクセを付けたうえで、伝え方を工夫すると、幼児的な人間から大人の対応ができる人に成長できますよ。