

怒りが健康に影響する

「怒る」ということありますか？

自分の思うようにいかないことがあると「怒る」という感情が発生し、ストレスの原因の一つになります。私たちが感じる大きなストレスとして人間関係や経済（お金）などがありますが、「怒り」はそのものがストレスとなるだけでなく、怒った状態で行動することで、更なるストレスの要因を作るという悪循環に繋がるので、要注意です。

怒りの感情とは？

「怒り」の感情は「扁桃体」という脳の部位が司っています。

「外部からの刺激（何かを見たり、聞いたり、触れたりして受ける刺激）」があった時、扁桃体がそれを「嫌だ」と拒否反応を示したとき、それが「怒り」の感情として現れるのです。

怒りの感情が頻発すると・・・

怒りの感情が出現すると、脳が活性化し交感神経系が作用して身体は興奮状態となり、大きな声や力を出したくなる等の衝動に駆られます。

この怒りの衝動が頻繁に発生すると、自律神経のバランスが保てなくなり、口の乾き、イライラ、動悸、息切れ、肩こり、頭痛、めまい、冷え性などの身体症状や、寝付きの悪さ・睡眠の質の低下というサインとして現れます。

交感神経は頭を働かせる神経であり、それが常態化しているということは、つまり休息ができていない状態であり、次第に心身を疲弊させ、体調を崩す要因となってしまいます。



アンガーマネジメントの実践

人は、怒ったとしても実は5秒程度で収まるようにできています。これは 前頭葉が働いて怒りを抑える機能があるためです。ところが、前頭葉が怒りを抑える前に怒りの行動が出てしまうと、怒りが収まりにくくなります。

つまり、怒りの感情が行動に出るまで数秒「自制」することができれば、前頭葉が怒りの感情を抑えることで、怒りの感情による心身の健康被害を減らすことができるのです。

今回は、怒りが止まらなくなるシチュエーションを回避する対処法を紹介します。

■ 売り言葉に買い言葉・・・は双方の怒りを生産する工場

怒ったら、まずは深呼吸をしましょう。吐く息を長めにとることで、副交感神経が作用します。それから「そう」「なるほど」など相手の言葉を否定しないよう、ゆっくりしゃべるようにしましょう。呼吸を整えることがとても大切です。

■ 怒りを抑えられなさそうだと思ったら・・・状況をリセット

思い切って外に出てジョギングや、散歩をしましょう。外の空気に触れることや相手と距離を置くことで、気持ちが切り替えやすくなります。

怒りの感情をコントロールすることができれば、心身も周囲との関係もより健康的になっていきます。世界的にも「アンガーマネジメント（怒りの感情の制御）」は注目されていますので、ぜひこれを機にご自身にあったやり方を見つけてみましょう。

- * 1 :久保賢太. 怒り状態の心理・生理反応. 心理学評論57(1).2014
- * 2 :仙波恵美子. 私たちのライフスタイルと辺縁系. 自律神経58(1).2021
- * 3 :日比野桂. 怒り経験の鎮静化過程 感情・認知・行動の時系列的変化. 心理学研究74(6).2004

文責) 廣瀬聖一郎【理学療法士】