

激しく怒っている人への的確な対処法 怒りと不満への3つの質問

まとめ

- あなたがもし怒られる側、聞き役に回った時にどう対処すればいいか？
- まずは怒りと不満を「適切な質問」で全て排出させる必要がある
- 怒っている人をさらに怒らせてしまうNG行為もあるので注意しよう
- それは相手の立場や感情を無視して、そんなこと悩んでるんじゃないということ
- 話に十分な理解も示さずに上から目線でアドバイスしてしまうこと
- 怒っている人は「怒っていることを十分に理解して欲しい」ので、ただ黙って聞いているだけでは怒りの膿は全て取り出せない
- そのためには、何が不満で、何が一番怒っていて、何が心配なのかを優しく丁寧に共感しながら質問してあげることが必要
- よく男性がやってしまいがちなことですが、膿を吐き出させる前に、無理やり論理的に解決させようとするのは完全にアウトです
- まずは十分に共感して怒りと不安の全てを吐き出させること、吐き出してスッキリしたところで建設的な話に入る、この順番を守ろう

はじめに

- どんな温厚な人でも一度はカッとなったり怒った経験があるはず
- あなたが怒られる側、聞き役に回った時にどう対処すればいいか？
- その具体的な方法をご紹介します

怒りと不満を排出させる

- 身体に膿が溜まっている場合、まずは適切な処置をして排出しなければならない
- それを放っておいたり薬でごまかそうとすると返って治りを遅くしたり、悪化させたりする



怒りや不満は身体に溜まった膿と同じで、まずは排出しなければ根本解決しない

放置したり、言い逃れをしたり、単になだめただけでは怒りのマグマが増すばかりで解決を複雑化させる

怒っている人に絶対やってはいけないこと



話に十分な理解も示さずに上から目線でアドバイスすること

- 相手の怒りの炎に油を注ぐようなもの
- 相手はそんなこと求めていない
- 逆に「うるさい！命令するな！！」とさらに怒られるのが落ち

これでは不十分

- 黙って聞いてあげるのがいいとよく言いますが実はこれでは不十分です
- ただ黙って聞いているだけでは途中で話すのが馬鹿らしくなって話すのをやめてしまうかもしれません
- 怒っている人は「怒っていることを十分に理解して欲しい」のです

怒りと不満を解決させる3つの質問

1. 何が不満なの？

- 相手を見下さずに共感する精神で優しく「不満の原因」を尋ねて下さい
- 絶対、超、嫌、最悪などの感情を伴った言葉に注目して下さい
- それについてもっと詳しく聞かせて？とさらに聞き出しましょう
- そうすることで、心の奥に溜まった怒りのマグマを排出させることが出来ます

2. 何にいちばん怒っているの？

- 相手が怒りや不満を話してくれたら、それに反論や議論はしてはいけません
- 相手の話を遮らず、ゆっくり丁寧に聞いてあげましょう

3. 本当に心配なことは何？

- 問題の本質が見えてきたら、それについてもっと詳しく聞かせて？と、さらに聞き出しましょう

そして最後に優しくこう言いましょう



「そうか。君が不満で、怒っていて、そして心配していることはよく分かった。しかし時間は元には戻せないから、どうしたらいいか、一緒に考えようか^ ^」

感情を全てキレイに吐き出した後なら、冷静になって建設的な会話ができます

怒っている人には、「何を話すか」ではなく、「何を話させるか」が非常に重要です



よく男性がやりがちなことですが、膿を吐き出させる前に、無理やり論理的に解決させようとするのは完全にアウトです