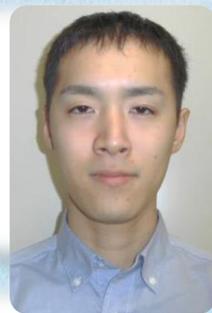


学生相談室便り

2024年6月号 担当:中田翔太郎



怒りは紙とともに去りぬ

4月にとあるニュースが話題となりました。そのニュースとは「怒りの感情を『書いて捨てる』と気持ちが静まることを実証した」というものです。こころの対処を考える上で興味深い研究であり、ぜひ本号でも紹介したいと思えます。

研究は名古屋大学のグループが発表しました。実験では、参加者が書いた文章に対して、実験者が低い評価を与えることで怒りを生じさせます。その後、参加者は怒りを感じた時の状況を客観的に紙に書き、その紙を丸めてごみ箱に捨てます。すると、怒りの強さは侮辱される前と同程度まで低下したというものです。

①参加者が文章を記入



②実験者が文章を酷評



③参加者はそれに立腹



④参加者は立腹した状況を紙に記入



⑤ A 紙を丸めて捨てる



⑥ A 怒りは侮辱前まで低減



⑤ B 紙をそのまま置いておく



⑥ B 怒りは維持

研究では「紙を捨てる」ことが怒り低下の注目点として紹介されています。ただ、その前段階として「怒りを感じた状況を紙に記入することもポイントといえるでしょう。感情を言葉にして表現することそのものが怒りと距離を置くことにつながっているよう

にも思えます。日常場面でもすぐにできる対処法ですので、ぜひ試してみてくださいね。また、興味があれば、出典をあたってみることをおすすめします。

出典 <https://www.nagoya-u.ac.jp/researchinfo/result/2024/04/post-649.html>

