

怒りは心身に良い影響を与えるのか

武生高校

要旨

怒りについて苦手意識があったため、「怒りは心身に良い影響を与えるのか」について研究した。そのために、図書館で怒りについての様々な文献を読んだ。結果として、怒りには4つの種類があり、その種類によって心身に与える影響が異なることが分かった。怒りは、心身に良い影響を与える場合もある。

1 はじめに

1.1 動機

私は、誰かの怒りを感じると怖くなり、どうしてもいいか分からなくなる。そのため、「怒ること」や「怒られること」には抵抗があり、ずっと避けてしまっていた。そのままではいけないと思い、恐怖心をなくすため、怒りについて調べることにした。調べていく中で出てきた「怒りは心身に良い影響を与えるのか」という疑問を研究テーマとした。

1.2 仮説

怒りを感じたときには、暗い気持ちになったり眠れなくなったりする事が多いため、悪い影響しか与えないと思う。

2 検証方法

図書館の本で怒りについて調べる

3 結果

怒りとは、「自己もしくは社会への、不当なもしくは故意による(と認知される)、物理的もしくは心理的な障害に対する、自己防衛もしくは社会維持のために喚起された、心身の準備状態」である。そして、怒りには種類がある。

怒りの種類

① 不当な仕打ちへの「正当な怒り」

② 自尊心やプライド、平安な気分が妨害された時の「感じ方の怒り」

③ 社会を良くするために必要な「正義 感の怒り」

④ 深い悲しみの怒り

この4つの怒りの内、④は人間の成長にとって最も重要な役割を果たすものであり、他者に対しても大きな共感や援助の気持ちと呼び覚ますものである。また、どの場合の怒りでも、うまく活かすことができれば、結果的に自分にとってプラスになることがある。

4 考察

怒りの定義・種類など、怒りについて詳しく知ることができた。④の深い悲しみの怒りが自身や他者が成長するチャンスを与えてくれるものであることから、怒りは心身に良い影響も与えることが分かった。

5 結論

怒りの中には、心身に良い影響を与えるものもある。

6 今後の展望

この研究で私は、怒りの定義や怒りの種類について知ることができた。そこで私は「性格によって怒り方や怒りの感じ方は異なるのか」や「怒りを全く感じなくすることは可能なのか」などの疑問が出てきた。次の研究では、これらについて調べようと思う。また、次はアンケートを取ったり、自分で実験をしたりして研究をより深いものにしたい。

参考文献

湯川進太郎(2008)『怒りの心理学』有斐閣

佐藤綾子(2005)『上手な怒り方』PHP研究所