怒りは心身に良い影響を与えるのか

福井県立武生高等学校

はじめに

動機

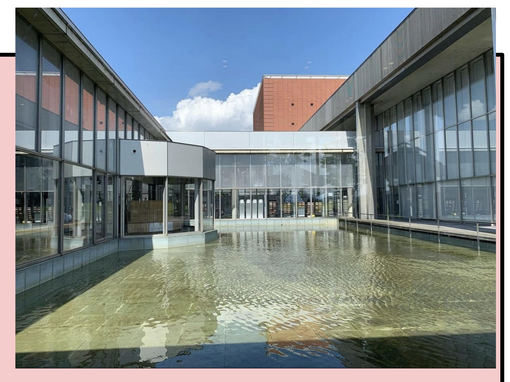
怒りを感じるとどうしていいか分からなくなり、今まで「怒ること」も「怒られること」も避けていた。怒りについての恐怖心をなくすため怒りについて調べた。

仮説

怒りには悪いイメージしかないため、怒りは心身に悪い影響しか与えない。

検証方法

図書館の本で怒りについて調べる。



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。

①不当な仕打ちへの「正当な怒り」
②自尊心やプライド、平穏な気分が妨害されたときの「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」

④の怒り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、<u>他者に対しても大きな共感や援助の気持ちを呼び覚ますものである。</u>

考察

④の深い悲しみの怒りは、心身に良い影響を与えると言えるのではないか。

結論

怒りの中には、心身に良い影響を与えるものもある。

今後の展望

怒りについての新たな疑問が多く出てきたため、次回はその疑問について調べたい。また、次はアンケートや実験を行い、より深い研究にしたい。