



HeForShe

ジェンダー平等
を目指す

HeForShe 男性支援者

のための
ガイド

感情を理解し
コントロールする
ためのヒント



HeForShe

製作

HeForShe

支援

HeForShe インパクト・チャンピオン



フィンランド国防軍

はじめに

このガイドでは、不安や怒りなどの抑えることが難しい感情を理解し、コントロールするための具体的な行動を紹介します。多くの場合、男性は「本物の男」とは気持ちや感情にとらわれないものだと言われて育ちます。しかし、感情は自然に備わり、誰にとっても身近なものです。感情は決断の後押しをし、困難な状況を乗り越える原動力にもなります。その一方で、負の感情をうまく処理できなければ、暴力の引き金となり、周囲の人を遠ざけてしまう可能性もあります。そこで、自分の感情を前向きにコントロールする方法を身につけることが有用なのです。

感情をコントロールすることで得られるメリット

- 攻撃的な言動を回避できる
- 他者への共感性が高まり、周囲からの孤立を防げる
- 心の知能指数が向上し、精神的に安定する
- 反対の意見があるときも、それを冷静に建設的に伝えられるようになる

自分の感情を 理解する

誰でも感情的になることはあるものですが、その程度は人によりさまざまです。強い感情が生じると、身体的、生理的な連鎖反応が起こります。脳の働きに変化が生じ、平静な状態のときとは異なる部位が活動を始めます。人は感情的になりすぎると、本能的に生命の維持を優先するあまり、コントロールがきかなくなりがちです。その結果、時間の感覚がなくなり、自制心や理性を失ってしまうのです。これに日常的な疲労やストレスなどの要因が加わることで、攻撃的な気持ちがさらに強まることがあります。

リスクを高める要因：

疲労、ストレス、挫折や暴力など個人的な体験、アルコールやドラッグ、薬物、遺伝的要因、低血糖など。



感情を コントロール するための 具体的な方法

感情のコントロールで大切なポイントは、感情が抑えられなくなる前に情報を集めることです。そうすれば情報に基づいた意思決定ができるようになります。ここでは、感情をコントロールするための具体的な5つの行動を紹介します。

1. 怒りの沸点を知る

自分の怒りの沸点を知ることで、危険性を予測し、事前に問題の原因を知ることができます。

沸点とは、すぐさま強い感情を引き起こし、理性を失わせてしまう何かです。これは人によって異なるので、自分の怒りの沸点についてじっくり考えてみましょう。



2. 体を動かす

ネガティブな感情を覚えたら、体を動かすことで怒りを効果的に抑えることができます。気持ちを発散させる必要を感じたら、走ったりジャンプしたりして体を動かします。手軽にすぐできる活動で心を静め、怒りをやり過ごしましょう。

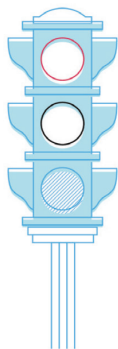
3. 誰かに話す

重苦しい感情を一人で抱え込むのは危険です。自分の感情について誰かに話すことで、脳は新たな方法で問題に対処するようになります。また人と話すことによって、新たな視点でものを見ることができるようになると同時に、一人で感情と向き合わなくて済むという安心感が得られます。話し相手は友人、家族、メンターでもよいですし、心理カウンセラーなどの専門家に相談してもよいでしょう。

感情をうまく伝えるために 相手に説明しましょう

1. なぜ怒っているのか
2. どう感じているのか
3. 相手にどうしてもらいたいのか
4. 話を聞いてもらおうと、どのような効果があるのか

4. 理性的に考える



感情が乱れた途端に、理性的な判断力が損なわれてしまうものです。たとえば信号機をイメージしながら、理性的に行動する自分を想像してみましょう。まず初めは赤信号です。すぐに立ち止まって気持ちを落ち着けましょう。次に黄色信号です。自分の中にある感情を見極め、進むべき道をいろいろ探ってみましょう。そして信号が青に。慎重に歩を進めていきましょう。このプロセスを踏むことで、一つ一つ立ち止まり、他のあらゆる可能性を考えてから、前に進むことができます。

**立ち止まり、自分の感情と向き合おう。
そして歩を進めよう。**

5. 気持ちが落ち着く イメージを心に描く



感情的になっているときは、イメージを描くことで、心の中に穏やかでクリアな空間をつくることができます。落ち着いてリラックスした気分をもたらす、なじみ深い物や場所をイメージしましょう。

これをうまく行うには集中と訓練が必要です。心の中のイメージによって効果的に心身を落ち着かせるためには、目を閉じて1分間以上イメージに集中し、細かい部分まで思い描きます。

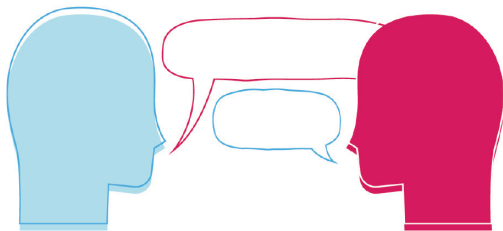
他者の
気持ちに
上手に
寄り添うには

他人の感情をコントロールするよりも、自分の感情をコントロールするほうが簡単です。しかし、感情は誰にでもあるものなので、感情的になって
いる他者に手をさしのべる方法を知ることも有用です。

1. 相手の気持ちを落ち着かせる

感情に振り回されている人に不愉快な気分させられたことはないでしょうか。たとえば意見が対立したときや、激しい議論を交わしたときなどです。そこで自分の感情がコントロールできたら、相手の気持ちも落ち着けてあげましょう。口論がいきすぎ高ぶってくると、あっという間に感情が手に負えなくなってしまうことがあります。以下の手順を覚えておけば、攻撃的な言動を回避することができるでしょう。

1. 話をよく聞く
2. 相手の言葉を声に出して受け入れる
3. 共感を示す
4. 話の進め方を合わせる



2. 親しい相手との意見の対立に対処する

親しい相手との意見の対立はやっかいなものです。恋人やパートナーとの意見の食い違いはよく起こることですが、適切に対応しなければ、良い関係を損ねることにもなりかねません。ここでは、意見の相違への建設的な対処法と、対立が深まって暴力にまで発展するのを防ぐための方法を紹介します。

すべきこと：

- ✔ 2人の関係の長期的な目標を再確認する
- ✔ 交互に順番に話す
- ✔ 相手の感情と意見を尊重する
- ✔ その場を落ち着かせ、相手を傷つける言動を避ける
- ✔ 口を挟まずに話を聞き、妥協点を探す
- ✔ 冷静に考えることができないときは、その場を離れる
- ✔ 必要であれば専門家の助けを借りる

やってはいけないこと：

- ✔ 感情にまかせて判断力を鈍らせる
- ✔ 相手を侮辱・中傷する
- ✔ 高圧的な態度や見下すような態度をとる
- ✔ 相手へ仕返ししたり叱責したりする

暴力的な
言動に
走らないための
具体的な
方法

感情のコントロールはできるものの、時に感情を抑え切れずに暴力的な言動をとりたい衝動に駆られてしまうこともあります。ここでは暴力行為についての知識と、それに対処するための方法について説明します。自分を傷つける行為も暴力のひとつなので、自殺願望に対処するための方法も具体的に紹介します。

1. 暴力に対処する

暴力とは、あらゆる抑圧的、虐待的な行為を指し、自分に向けられる暴力もあれば他の人に向けられる暴力もあります。決して許されるものではなく、常に深刻な結果をもたらします。

暴力行為とは

- 身体的な暴力：殴る、蹴る、引っ掻く
- 精神的な暴力：侮辱する、中傷する、軽視する
- 社会的な暴力：仲間はずれにする、ソーシャルメディアで噂や陰口を広める
- 物に対する暴力：盗む、壊す、汚損する

暴力行為におよんでしまったら

1. いい加減な言い訳をしない
2. 過ちを認め、適切な謝罪をする

暴力をふるわないための5つのステップ

1. 攻撃的な気持ちを抑える
2. ひと呼吸おいて感情を落ち着かせる
3. 「暴力以外に方法はないのか」と自分に問いかける
4. 感情を認め、受け入れてやり過ごす
5. 建設的な方法で行動することを決意する



2. 自殺願望に対処する

世界で年間約80万もの人々が自殺によって亡くなっており、その多くが男性です。15～29歳の世代においては、自殺が死因の第2位となっています※。激しい感情が暴力につながる場合がありますが、その暴力には自傷行為も含まれます。万一自殺願望が芽生えたときには、あなたは一人ではないことを思い起こしてください。人は感情的になっているとき、考えが歪み、絶望的な状況から逃れるための方法が自殺以外に考えられなくなってしまうことがあります。でも、自殺は早まった選択です。自殺を思いついたとき、感情をコントロールするための一番良い方法は、誰かに話すことです。家族やメンター、親しい友人、パートナー、あるいは適切な専門家に話してみてください。

**自殺願望を抱いたときは、
こころの健康相談統一ダイヤルに連絡を。**

※WHO(世界保健機関)、2018年のデータに基づく

まとめとして

このガイドでは、不安や怒りなどの抑えられない感情を理解し、コントロールする方法を紹介してきました。自分自身の感情のコントロールのほか、強い感情にとらわれている誰かに落ち着きをとってもらうためのガイドとしても利用できます。覚えておいていただきたいことは、感情は自然に備わり、誰にとっても身近なものだということです。感情とうまく付き合うことが、建設的でポジティブな行動へとつながるのです。

感情をコントロールするための具体的な方法

- ✔ 怒りの沸点を知る
- ✔ 体を動かす
- ✔ 誰かに話す
- ✔ 理性的に考える
- ✔ 気持ちが落ち着くイメージを描く

SNSであなたの男性支援者としてのストーリーをシェアしましょう：

#HeForShe

感想を聞かせてください

Eメール：**HeForShe@unwomen.org**

HeForSheムーブメントに参加しましょう

HeForShe.org/ja

HeForShe.org