

# 怒りスタイルの種類と特徴

## Types of Anger Style (T-AS)

201612MCR©

各スタイルの3項目のうち、すべてに当てはまる人はそのスタイルを好んで使います。  
2項目を選んだ人は、そのスタイルを好む傾向があります。

- A 怒り回避(質問項目1~3) がまんタイプ**  
怒りが好きではありません。自分や人の怒りを恐れています。怒って制御できなくなってしまうこと、つまり自分の中に潜む怪物が外に出てくることを恐れています。また、怒ることは悪いことと思っている人もいます。怒り回避の人は、怒らないので「よい人」「優しい人」と思っています。怒らないことが安全で冷静であると感じています。一方、怒りを回避することで自己主張ができず、望ましくない事態を変えていくことも難しくなります。
- B 陰険な怒り(質問項目4~6) いんけんタイプ**  
陰険に怒る人は、自分が怒っていることを決して人に知らせません。自分がどれくらい怒っているのかが自分でもわからないことがあります。何の行動も起こさない、決断を渋る、などによって周りをイライラさせて怒りを表します。周りの人が、その態度に怒ると、あたかも巻き添えを食ったかのように振る舞います。陰険に怒る人の最大の問題は、自分の要求を見失うことです。人生で自分のしたいことがよくわかっていないために、退屈さ、欲求不満、満たされない対人関係をもたらします。
- C 内に向けらえる怒り(質問項目7~9) じせきタイプ**  
相手に対する怒りを自分に向けています。幼い頃に、自分の怒りを人に向けるよりも自分に向ける方が安全だということを学んだからです。自分に腹を立てている分には、ことは荒立ちません。しかし自分に向けた怒りも役立つことがあります。自分が間違っただけをしたとき自問をして、自分の行動を変えるために自分に腹を立てることは大切です。しかし、必要以上に自分に向けて怒ることは、無力感や絶望感を増すこととなります。
- D 突然の怒り(質問項目10~12) ぼうはつタイプ**  
急に怒る人は、真夏の嵐のようなものです。怒りは突然に現れ、すぐに消えてなくなります。時には人にけがをさせたり、物を壊したり、家庭を崩壊させたりすることもあります。怒りを発散させるので、心地よく感じる人もいます。突然に怒る人は、自分にとっても人にとっても危険になり、一度爆発すると、取り消すことはできなくなります。
- E 恥に基づく怒り(質問項目13~15) じこけんおタイプ**  
自分に注意を払ってほしい人や、批判に敏感な人は、この怒りスタイルをよく使います。ささいな批判が恥の感覚を呼び起こします。自分自身が愛される価値のない人間であると思っているため、人から無視されたり批判されたりすると、自分自身で自分を嫌うと同じように、人も自分のことを嫌っている証拠であるとみなします。恥に基づく怒りは、愛する人を攻撃することになったり、悪い自己イメージのために人に嫌われるのではといつもびくびくして、制御不能になることがあります。
- F 意図的な怒り(質問項目16~18) えんぎはタイプ**  
この怒りを使う人は、自分が何をしているかを分かった上で振る舞っています。少なくとも最初のうちは、全く感情的ではありません。人を操作するために最もよい方法として怒っているのであって、時に暴力を用いることがあります。しかしこのスタイルは長続きをしません。怒りに向けられた人は逃げ出すか、仕返しをする方法を探すようになります。
- G 興奮するための怒り(質問項目19~21) こうようタイプ**  
怒りに伴う強い感情を欲する人がいます。怒りの感情が好きなのではありませんが、怒ることで感情的に興奮することを期待しています。この興奮のない生活は無味乾燥としたように思えます。
- H 習慣的な怒り(質問項目22~24) こごとタイプ**  
怒りは悪習になります。習慣的に怒る人は、自分がしょっちゅう怒っており、他の人なら気にもしないような小さなことにも怒っている自分に気づいています。朝から不快な気持ちで過ごし、常に怒る対象を探しています。このため愛する人を遠ざけています。
- I 恐れに基づく怒り(質問項目25~27) スクルージタイプ**  
非常に疑い深く、人が陰で自分の悪口を言っていると思っています。たいていの人を信じておらず、自分が不当に扱われていると文句を言いますが、相手側は否定します。
- J 道徳的な怒り(質問項目28~30) ジャヴェールタイプ**  
人が規則を破ったときに、それを怒る権利があると考えます。そのような考え方が、規則を破ったものを悪者、罪深き存在にさせ、罰せられなければならないと考えます。自分のために怒っているのではないと思っています。そのため罪の意識もなく怒ります。自分と異なった人を理解せず、柔軟性が乏しく、世の中を黒か白かと単純化してみています。
- K 憤り/嫌悪(質問項目31~33) うらみタイプ**  
嫌悪はかたくなな怒りです。他の誰かを邪悪、悪質とみなしたときに生じる悪意ある怒りのスタイルです。その相手を許すのは不可能に思えます。嫌悪している人は、自分が罪のない被害者であると感じています。嫌悪を持つ人の人生は不愉快で広がりがなくなります。