

顧問企業限定事務所通信

2026 年 9 月号



阿部竜司法律事務所

Ryuji Abe Law Office

《あなたの「怒り」は武器か、凶器か》

～反応は、選べる～

【はじめに】

顧問先企業の皆様、こんにちは。
弁護士の阿部竜司です。いつも大変
お世話になっております。

今回のテーマは、「怒りは使い方次第で武器にも凶器にもなる」です。誰しも、それなりの人生を生きていれば、怒りという感情、あるいは苛立ち、ムカつき、腹立ち――さまざまな表現がありますが、総じて怒りという感情によって、その感情の赴くままに行動をしてしまい、後で後悔をした、あるいはその怒りに任せた行動によって他者との人間関係が悪くなってしまった、そういった経験をされた方は、決して少なくないのではないのでしょうか。

怒りという感情そのものは、本来的にはコントロールしにくいものです。しかし、怒りが湧いた時にどう反応するか、この行動選択に関しては、実は自由のはずです。今回は、この「反応を選ぶ」という技術と、

怒りをうまく活用する方法につい

て、弁護士としての実務経験も交えてお伝えします。

1 怒りは消せない。しかし「反応」は選べる

人間ですから、期待と現実のギャップが起きてしまった時や、自分の価値観から相当ずれた発言をされたとき、自分の価値観上なかなか理解しがたい、あるいは許しがたいことが起きてしまったときに、怒りという感情が湧いてしまうこと自体を、全く湧かないようにするというのは、そもそも難しいでしょう。そういう意味で、怒りの感情そのものはコントロールしにくいものです。

ですが、本質的には怒りという感情そのものはコントロールしにくかったとしても、怒りが湧いた時の反応――つまり怒りが湧いた時に自分がどういう行動を選ぶか、この行動選択に関しては自由のはずです。反応は選べる。まずこの点を、第一にお伝えしておきたいと思います。

時に、「自分は性格的に短気だから、つい声を荒げてしまう」「自分はそ

ういう人間なんだ、仕方ないだろう」という言い訳をする方が世の中にはいらっしゃる。しかし、これは何の言い訳にもなっていません。例えば、お客様から理不尽な苛立ちをぶつけられた場合と、部下や後輩、あるいは家族から同じように腹が立つことを言われた場合とで、全く同じリアクションをするでしょうか。多くの方は、相手によって反応を選んでいるはずです。本当は、自分と近い関係——組織上の上下関係や対等な関係にあって、ものが言いやすい相手だから、怒りをぶつけているという状況のはずです。それにもかかわらず、「自分はコントロールしにくい性分なんだ」という言い訳をしてしまうのは、本当は選んでいることに気づいていないか、あるいは単なる言い訳をしているだけなのです。

2 反応を選ぶための技術

①：6秒待つ

この「反応を選ぶ」ための実践的な技術を、3つお伝えしたいと思います。1つ目は、「6秒待つ」ということです。これは、アンガーマネ

ジメントという、怒りが湧いてしまった時の行動をどうやって管理していくかという研究分野で提唱されている考え方です。

6秒も数えていれば、意外と結構落ち着きます。改めてカッときた時に6秒待つというのは、実は結構長く感じるものです。個人的には、感情的にあまり考えずに物言いをしたり行動したりする人は、一、二秒くらいで行動していると思いますので、三、四秒でもよいかと考えています。いずれにしても、数秒立ち止まる。行動するのではなく、一旦「次どうしようか」と考える。このムカッときた気持ちを、次どうしようかという方向に一旦切り替えるのです。

そのまま黙っている、6秒以降も黙っているという選択肢が合理的だったりする場面も多くあります。余計なことを言わない、ということですね。

②：事実と感情を分ける

2つ目は、「事実と感情を分ける」ということです。特に、部下がミスをしてしまったような場面で、そのミスという事実、実際にうまくいか

なかったことにフォーカスをして、
どうしてそういうミスが起きてしま
ったのかという原因究明や、今後同
じようなミスを繰り返さないための
再発防止——ここに向かって話をす
ることが、一番大事なはずです。

ところが、事実にはフォーカスをせ
ず、ミスをしてしまったこと自体に
苛立った感情に任せて、「何やって
んだ」「何回言ったら分かるんだ」
というふうに、事実ではなく、ただ
ただ相手を責める、非難する方向に
行ってしまうことがあります。この
感情の切り分けができず、事実にはフ
ォーカスして話すというところに目
線が行っていないと、ただただ相手
を罵倒する、相手が「ダメなやつで
ある」という人格否定のような話に
なってしまう、結局誰も得をしませ
ん。人格否定をしたところで、再発
防止になるわけでも、損害の回復に
つながるわけでもないのです。

大事なことは、損害の回復や再発
防止のはずなのに、感情に任せてし
まうことで誰も得をしません。言っ
ている側もパワハラリスクや社員
の離反というリスクを負うだけで、
言われた側もただただ心が傷つき、

再発防止にもつながらない。だから
こそ、イラッとした時ほど、事実には
フォーカスをして、何のために指
導・注意をするのかというところに
立ち戻ることが大切です。

③：場所と時間を変える

3つ目は、「場所や時間を変える」
ということです。執務スペースでい
きなりカッときた時に、そのまま注
意するのではなく、一旦、例えば会
議室に移動する。その移動するだけ
で、当たり前ですが、ちょっと冷静
になります。時間を空けることにな
りますし、人間、歩いたりしていると
少しずつ落ち着いてきます。そし
て、この後どういう話をしようかと
考える余裕も出てきます。

事実と感情を分けるということに
比べると、場所や時間を変えるとい
うのは、結構簡単にできることです。
簡単にできる割には効果性が高いの
で、ぜひ実践していただきたいと思
います。

3 怒りを「武器」に変える— —他者のために怒る

ここまでは、怒りを暴走させてし

もうリスクの部分と、その対策についてお話ししてきましたが、怒りは時に武器にもなる、あるいはうまく使うべき場面というのでもあるのではないかと、個人的には思っています。それがどういう場面かという、自分のためのエゴで怒ってその感情をぶつけるということではなく、他者のために怒る、という場面です。

例えば企業において、部下が取引先から理不尽な扱いを受けている、あるいは正当なクレームの域を超えたカスタマーハラスメントに当たるようなことをされている——そのように、自分自身が被害を受けているわけではないけれども、自分の仲間、周りが傷つけられたり、理不尽な目に遭っている場面です。実際に、こうした場面において、上司は結構冷静に怒れるはずなのです。この冷静さを保ったままで、理不尽なことに対して正当に物言いをする、被害を受けている人間を守る。そのために、怒りの感情をうまく活用していく——仲間と怒りを共有したり、その共有した怒りに基づいて正当なディフェンスをするとか、取引先に対してきちんとクレームをつけるというこ

とですね。

そういうふうに、他者のために冷静に怒って、それを社会的なやり方で発露するのであれば、それはもう凶器どころか、むしろ武器になります。「しっかり自分のことを守ってくれた」「庇ってくれた」というような形で、信頼を得ることにもつながるのです。反対に、自分勝手なエゴで怒ってワーワー言っているだけでは、「もう手に負えない」ということで、信頼を失うことになってしまいます。自分のためのエゴの怒りは信頼を失うことにつながりますが、他者のために冷静に怒り、それを社会的な方法でしっかりと発露していくことは、信頼を得ることにつながるのです。

4 「反応を選べない」ことが招く法的リスク

弁護士として、紛争解決の交渉の場面で、感情的な物言いが書面や発言に表れてきてしまうケースを数多く見てきました。交渉というのは、お互いの合意によってしか解決できません。合意したくなくなるような感情的な表現、相手に対する非難を

書面に書いてきたり、発言してきたりすることは、交渉の失敗にしかつながりません。同じことは、経営者・管理職の方々自身が従業員や取引先と向き合う場面でも当てはまります。

また、感情が暴走してしまい、コントロールされていない発言や行動、怒りに任せた言動をとってしまうことは、社員の離反にもつながります。

「こんな上司についていけない」という気持ちにさせてしまうだけでなく、ストレスを抱えたパワハラリスクや、最終的にメンタルダウンにつながってしまうことも、決して珍しくない時代になってきています。反応を選ぶという技術を実践していけば、こうしたパワハラリスクはおおよそ考えにくくなります。

【まとめ】

「怒りとの付き合い方」

5つのポイント

- ①怒りという感情自体はコントロールできなくても、湧いた時の「反応」は選べる

②6秒待つ：数秒立ち止まるだけで、衝動的な言動を避けられる

③事実と感情を分ける：非難ではなく、原因究明と再発防止にフォーカスする

④場所と時間を変える：一旦離れることで、冷静さを取り戻せる

⑤他者のために冷静に怒ることは、信頼を得る「武器」になる

ぜひ皆様も、自分の怒りの感情と、うまく付き合っていていただければと思います。

今月も最後までお読みいただき、ありがとうございました。

【著作・制作・発行者】

阿部竜司法律事務所

代表弁護士 阿部 竜司

〒060-0062

札幌市中央区南 2 条西 10 丁目

1000-20

UGA札幌南 2 条ビル 4 階

TEL：011-252-7957

FAX：011-252-7958

Mail：abe@ralo.jp
