

# 怒りを知る アンガーマネジメント基礎

---

ポジティブゆとり子育て  
みわ



## お約束

---

01

講座内は安心・安全の場です  
お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

02

分からぬことを分からぬままにしない  
積極的に質問しよう

03

アウトプット  
振り返りをすることで定着率UP

# ゆとり子育てを手にいれる6ステップ

Day1. ゆとり子育てと自己肯定感

Day2. アンガーマネジメント①

Day3. アンガーマネジメント②

Day4. 子どもの捉え方

Day5. コーチングって？

Day6. 子どもを伸ばす褒め方・叱り方



# ゆとり子育てを手にいれる6ステップ

Day1. ゆとり子育てと自己肯定感

Day2. アンガーマネジメント①

Day3. アンガーマネジメント②

Day4. 子どもの捉え方

Day5. コーチングって？

Day6. 子どもを伸ばす褒め方・叱り方



## 第2回目 怒りを知る

01

### 怒りのメカニズム

怒りの特性や怒りが起  
きる原因について考  
えて行きます。

02

### 怒りの伝え方

自分の怒りを知り、相  
手に上手に伝える方法  
をお伝えします。

03

### 怒りのコントロール

実際に怒りが沸き起  
った時どうすればいい  
のか？持っておくとい  
い対処法をお伝えしま  
す。

# 怒りのメカニズム

---

「怒り」って何？

## 1. 怒りのメカニズム

---

【怒りのイメージは？】



## 1. 怒りのメカニズム

【怒りのイメージは？】



## 1.怒りのメカニズム

### 1.怒りって何だろう？

怒りのイメージは？



## 1. 怒りのメカニズム

---

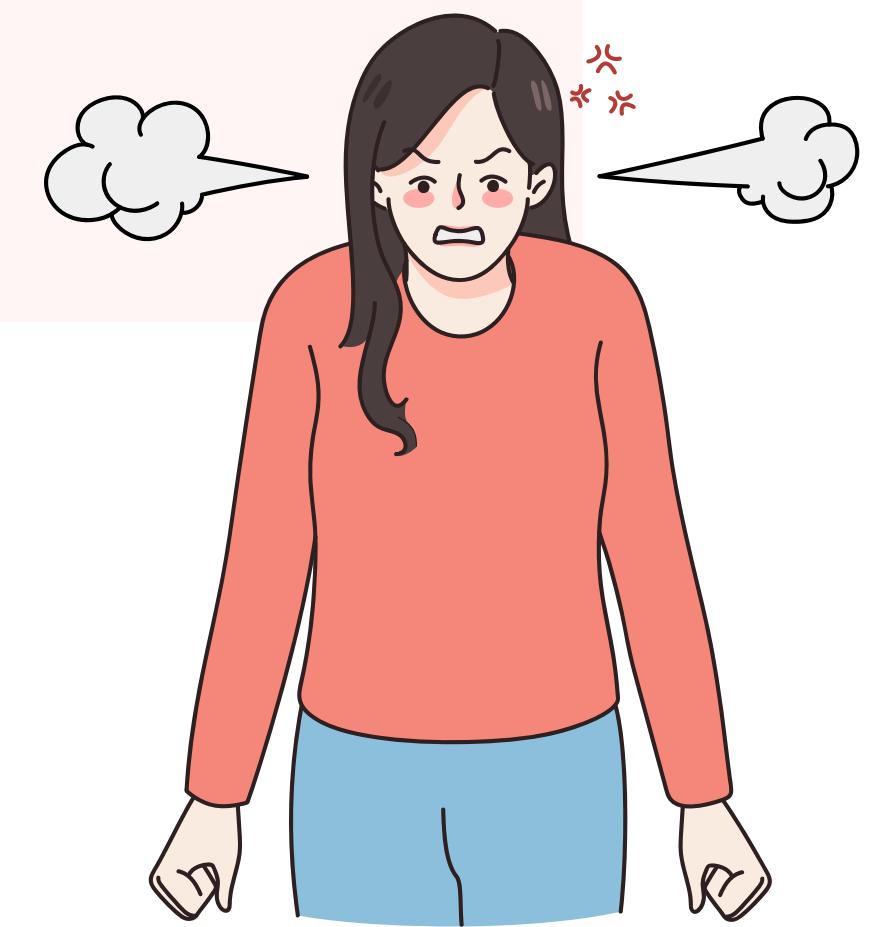
喜 怒 哀 楽



ストレスや危険から身を守るために生まれ持ったもの

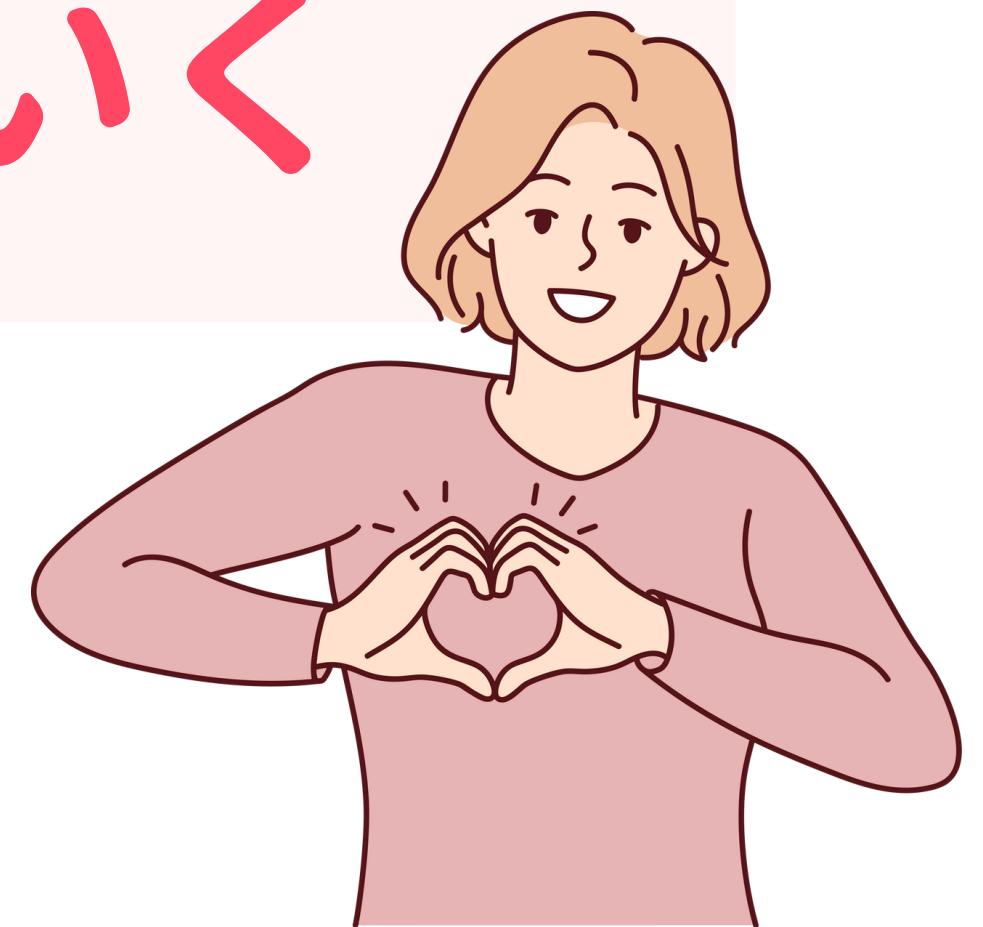
## 1. 怒りのメカニズム

怒りを無くすことは  
できない



## 1. 怒りのメカニズム

怒りをコントロールし  
上手に付き合っていく



## 1. 怒りのメカニズム

こんなに毎日怒ってばかりだけど  
本当にコントロールできる？

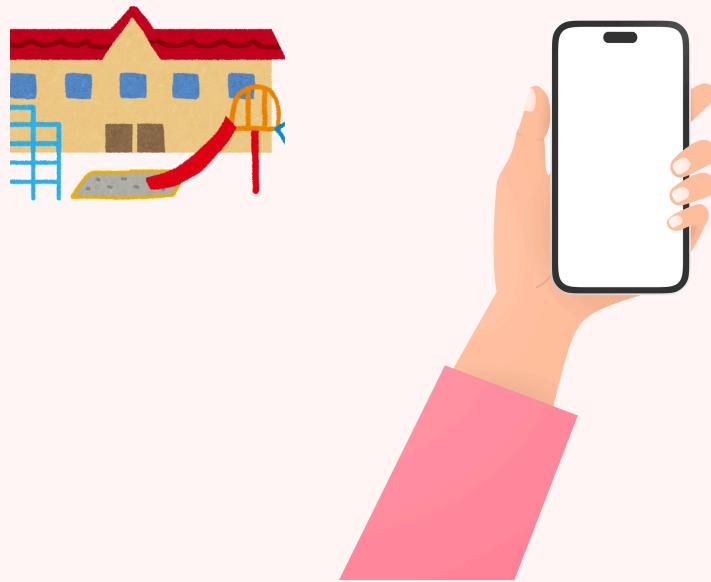


## 1. 怒りのメカニズム

# 怒りのコントロールの例

### 【パターン1】

「片付けしなさい」と  
怒鳴っていた時に  
保育園から電話がかかってきた



### 【パターン2】

公共の場で兄弟げんかを始めた



怒りをコントロールする力は持ってる！

## 1. 怒りのメカニズム

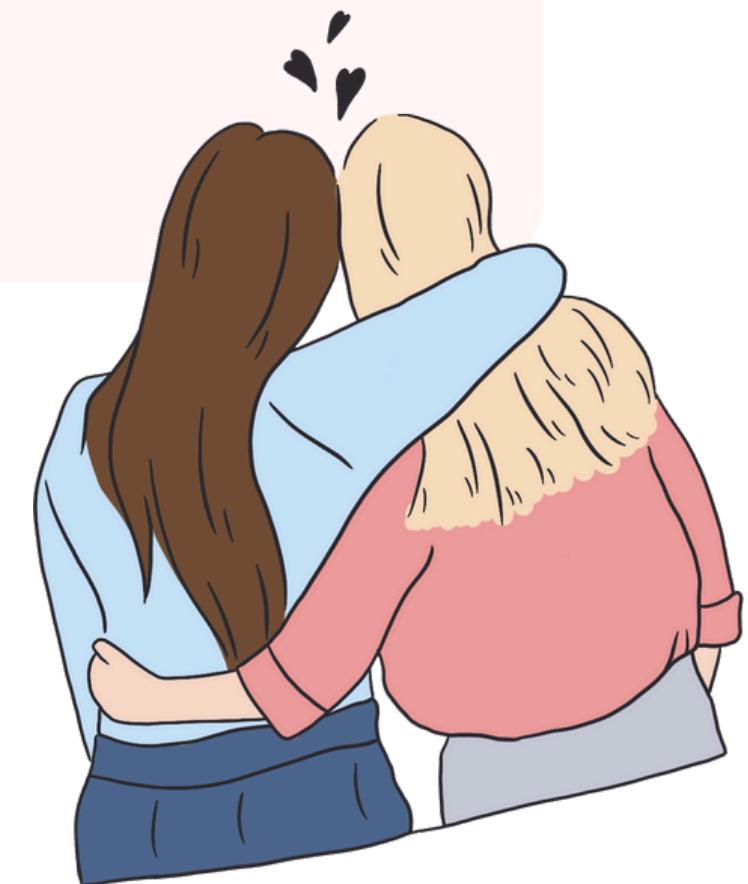
---

怒りと上手に付き合うためには  
どうすればいいか？



## 1. 怒りのメカニズム

怒りと友達になろう



## 1. 怒りのメカニズム

---

友達ってどんな関係？



## 1. 怒りのメカニズム

---

# 友達ってどんな関係？



「どうしたの？」

「大丈夫？」

「何があった？」

## 1. 怒りのメカニズム

友達ってどんな関係？



「どうしたの？」

「大丈夫？」

「何があった？」

寄り添って話を聞く

---

# 怒りの原因①

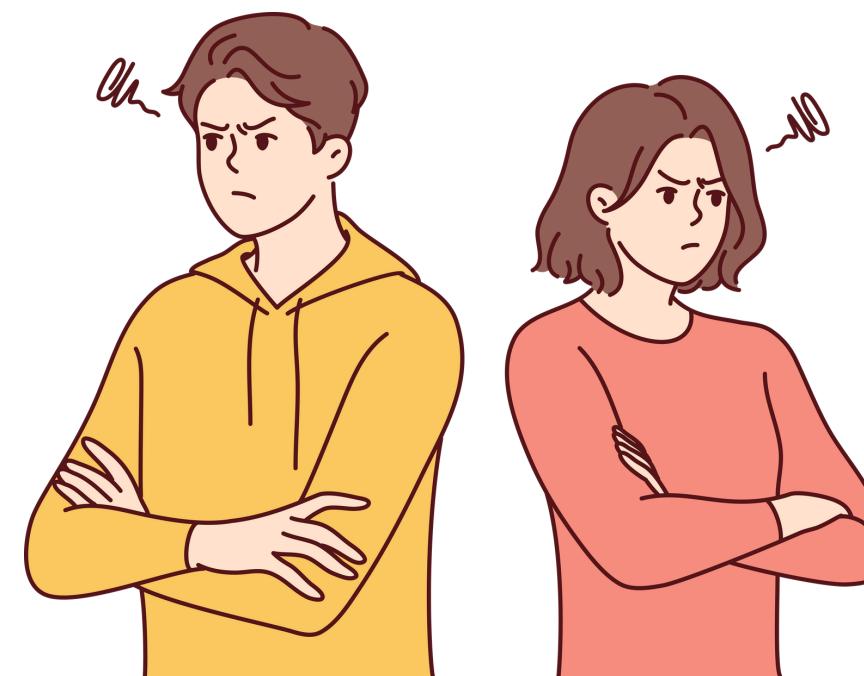
## 1.怒りのメカニズム

---

あなたが怒るのは…？



子どものせい？



夫のせい？

## 1. 怒りのメカニズム

---

あなたが怒るのは…？



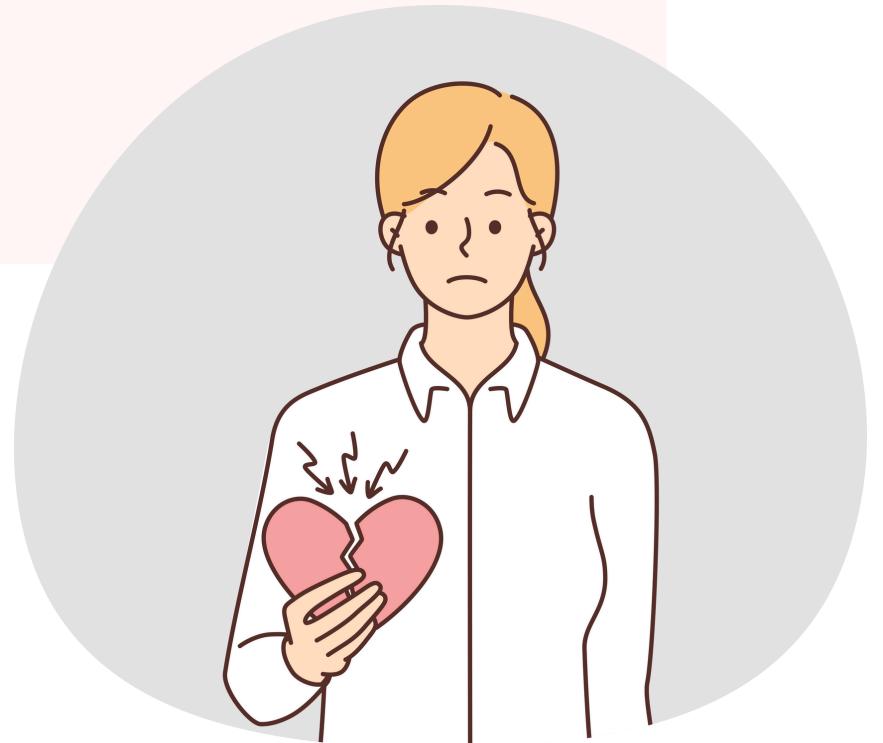
子どものせい？



夫のせい？

## 1. 怒りのメカニズム

怒りの原因は  
自分の中にある



## 1. 怒りのメカニズム

---

出来事



怒り

## 1. 怒りのメカニズム

---

出来事



べき

(価値観・思考)



怒り

## 1. 怒りのメカニズム

---

出来事



べき



怒り

上の子が下の子を叩いた



イライラ

## 1. 怒りのメカニズム

出来事



べき



怒り

上の子が下の子を叩いた



裏切り

きょうだい仲良くするべき  
人には優しくするべき



イライラ

## 1. 怒りのメカニズム

出来事



べき



怒り

上の子が下の子を叩いた



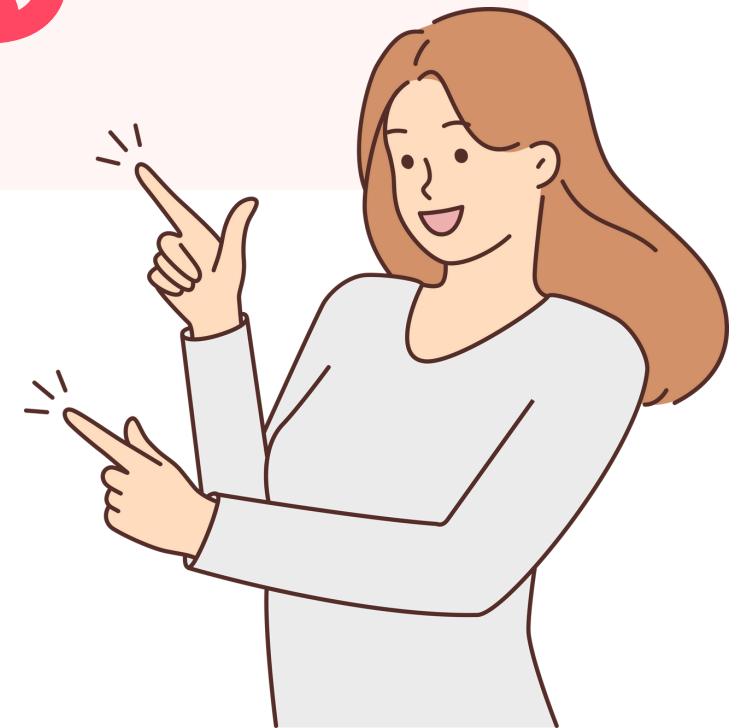
まだ言葉で伝えられない  
仕方ない



イライラ

## 1. 怒りのメカニズム

怒りは自分次第で  
減らすことができる



## 1. 怒りのメカニズム

自分がどんな「べき」を  
持っているか知ろう

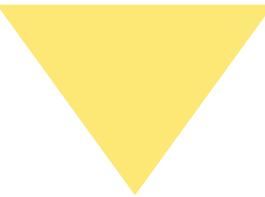


## 1. 怒りのメカニズム

---

### 【べきを考えてみよう】

ご飯の時間になったので、子どもにおもちゃを片付けるよう声をかけた。  
しばらく経っても来ないので様子を見にいくと、まだ遊んでいた。

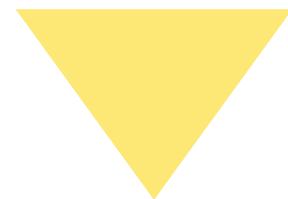


## 1. 怒りのメカニズム

---

### 【べきを考えてみよう】

ご飯に入る時間になったので、子どもにおもちゃを片付けるよう声をかけた。しばらく経っても来ないので様子を見にいくと、まだ遊んでいた。



- ・ご飯の時間になつたら遊ぶのをやめるべき
  - ・親の言うことは聞くべき
  - ・言われたことは一度で聞くべき
  - ・言われなくても自分で片付けるべき
- など

## 1.怒りのメカニズム

---

【べきを考えてみよう】

step1.

ここ1週間を振り返って、イライラしたこと・怒ったことを  
思いつくだけ書いてみよう！

## 1. 怒りのメカニズム

---

【べきを考えてみよう】

step2.

その出来事は、どんな「べき」が裏切られていますか？

## 1. 怒りのメカニズム

---

【べきを考えてみよう】

step3.

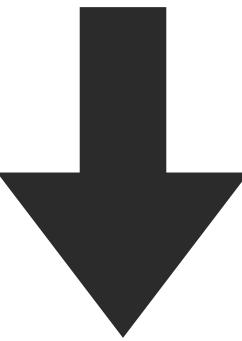
自分の「べき」を見て気づいたことはありますか？

## 1. 怒りのメカニズム

---

「べき」が多いと…

多ければ多いほど、裏切られることも多い



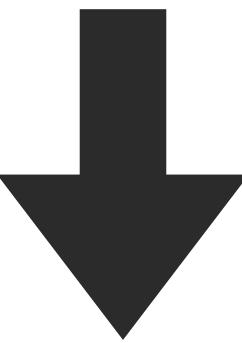
イライラが増える

## 1. 怒りのメカニズム

---

「べき」を知ることで…

怒りのパターンがわかる！



カッとなって怒ることを減らせる

## 1. 怒りのメカニズム

---

「べき」に気づいたら…

- ・自分はその「べき」ができている？
- ・子どもに期待しすぎてないか？
- ・子どもが窮屈になっていないか？

## 1. 怒りのメカニズム

---

「べき」は自分で持つことも  
手放すことも選べる

---

# 怒りの原因②

## 1. 怒りのメカニズム

ネガティブ感情  
ネガティブな状態



## 1. 怒りのメカニズム

---

こんなことありませんか？

子どもが飲んでいた牛乳をこぼした

怒りにつながる場合



怒りにつながらない場合



こんなことありませんか？

子どもが飲んでいた牛乳をこぼした

気分で変わるのはどうして?  
怒りにつながる場合



## 1. 怒りのメカニズム

### ネガティブ感情

- ・不安
  - ・焦り
  - ・心配
  - ・悲しみ
- ・憎しみ
  - ・恐れ
  - ・後悔
  - ・不快
- ・不満
  - ・嫌悪
  - ・恥
  - ・嫉妬
- ・罪悪感
  - ・劣等感
  - ・苦悩
  - ・苦しみ
- など

### ネガティブ状態

- ・睡眠不足
  - ・ストレス
  - ・体調不良
- ・疲労
  - ・空腹
  - など
- ・PMS  
・怪我

## 1. 怒りのメカニズム

### ネガティブ感情

- ・不安
  - ・焦り
  - ・心配
  - ・悲しみ
  - ・憎しみ
  - ・恐れ
  - ・後悔
  - ・不快
  - ・不満
  - ・嫌悪
  - ・恥
  - ・嫉妬
  - ・罪悪感
  - ・劣等感
  - ・苦悩
  - ・苦しみ
- など

### ネガティブ状態

- ・睡眠不足
  - ・ストレス
  - ・体調不良
  - ・疲労
  - ・空腹
- など
- ・PMS  
・怪我

ネガティブ感情・状態を減らすことが大切

## 1. 怒りのメカニズム

### ネガティブ感情

- ・不安
- ・焦り
- ・心配
- ・悲しみ
- ・憎しみ
- ・恐れ
- ・後悔
- ・不快
- ・不満
- ・嫌悪
- ・恥
- ・姦妬
- ・罪悪感
- ・劣等感
- ・苦悩
- など

### ネガティブ状態

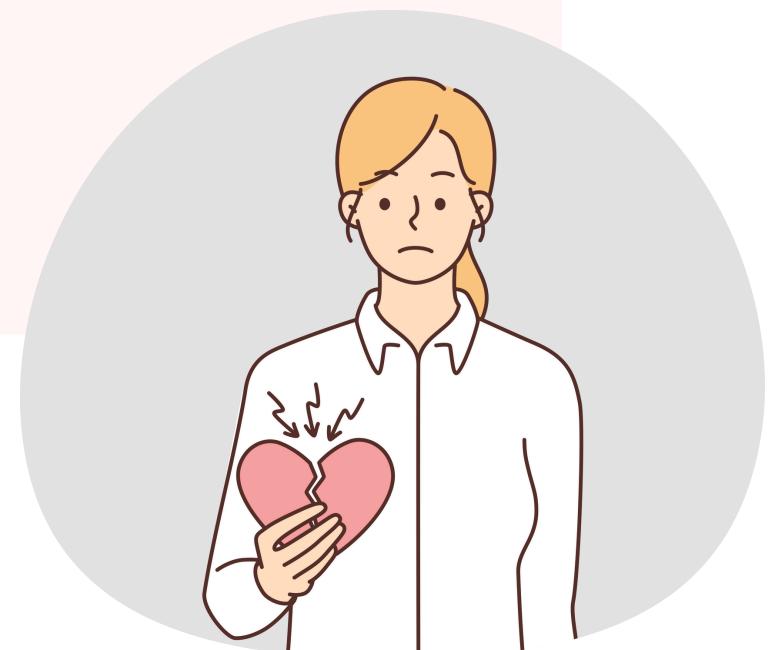
- ・睡眠不足
- ・ストレス
- ・体調不良
- ・疲労
- ・空腹
- など
- ・PMS
- ・怪我

どうすればいい？

ネガティブ感情・状態を減らすことが大切

## 1. 怒りのメカニズム

自分の  
「ネガティブな感情・状態」  
に気付こう



---

怒りの日記を書いてみよう

## 1. 怒りのメカニズム

# 怒りの日記とは？

1	日時	1月20日(水) 18:00
2	場所	リビング
3	出来事	もうすぐご飯なのに 子どもがおもちゃを片付けてくれない
4	べき(価値観)	部屋は綺麗にするべき
5	ネガティブ	仕事が忙しく疲れていた 早くご飯を食べて寝て欲しい焦り
6	怒りの点数(1~10)	7 点

## (Point !)

- ・怒りを感じたらその都度書く
- ・主觀や分析は入れない  
(事実のみ書く)

※点数の高い出来事を見ることで  
自分が何に価値を置いているか  
分かるようになる  
※怒りのパターンを見つけることができる

# 怒りの伝え方

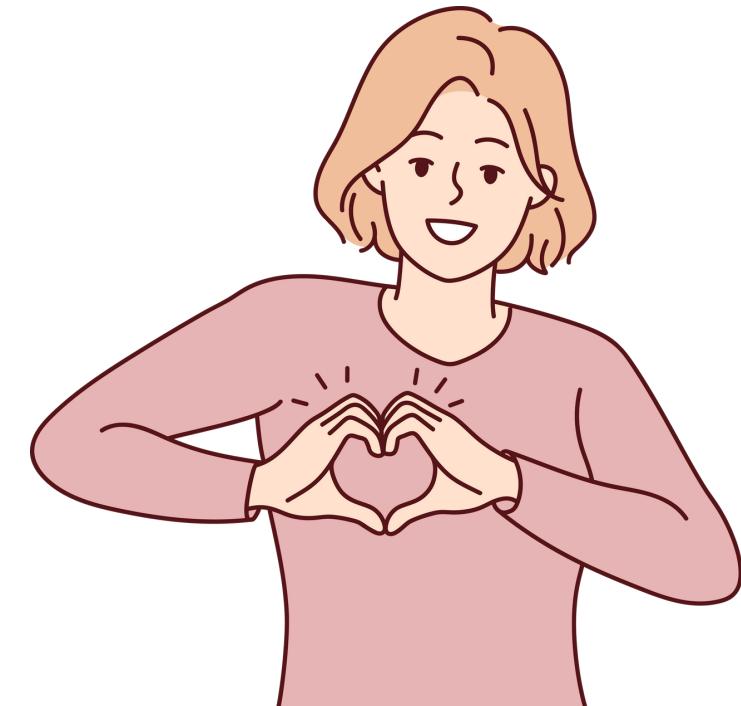
## 2. 怒りの伝え方

### 【上手な怒り方って？】

感情で怒る



本心を伝える



OR

本心が伝わらず  
トラブルになりやすい

本当はどうしたいのか  
怒らずに伝えることができる

## 2. 怒りの伝え方

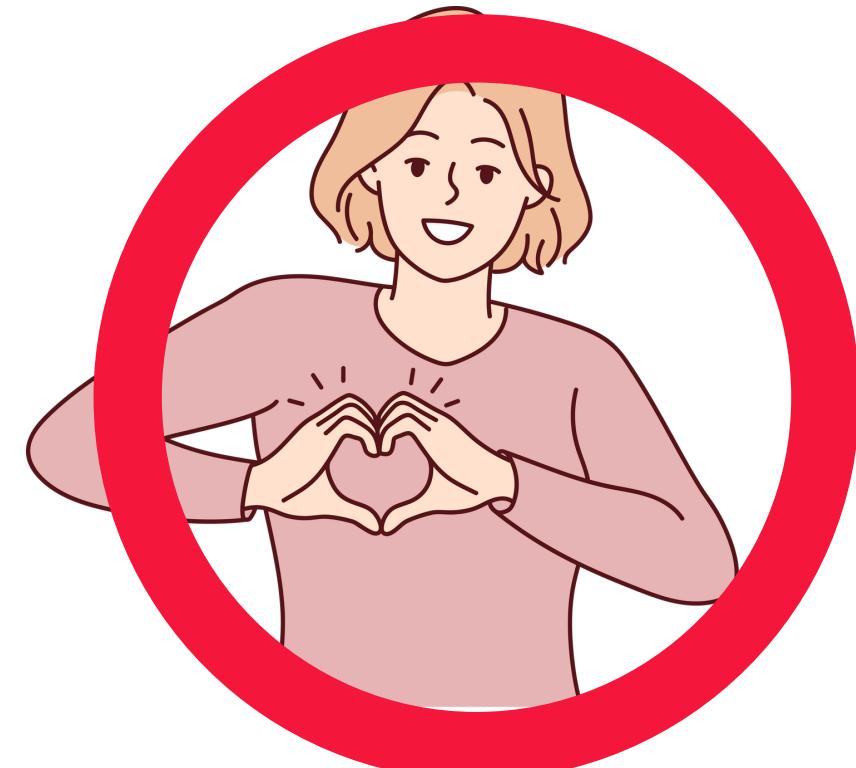
### 【上手な怒り方って？】

感情で怒る



本心を伝える

OR



本心が伝わらず  
トラブルになりやすい

本当はどうしたいのか  
怒らずに伝えることができる

## 2. 怒りの伝え方

### 【本心を伝えるために】

本心に気づくことが大事

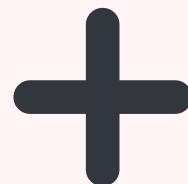
- ① 最近怒ったことは？
- ② その時のネガティブな感情や状態は？
- ③ 同じ出来事が起こっても  
「これをしてくれていたら許せた」と思えることはありますか？
- ④ 相手に本当は何をしてほしかった？
- ⑤ それが本当に伝えたいこと？

## 2. 怒りの伝え方

### 【本心が伝わる怒り方】

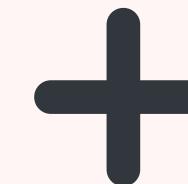
アイメッセージを使おう！

①自分の感情・状態



②リクエスト

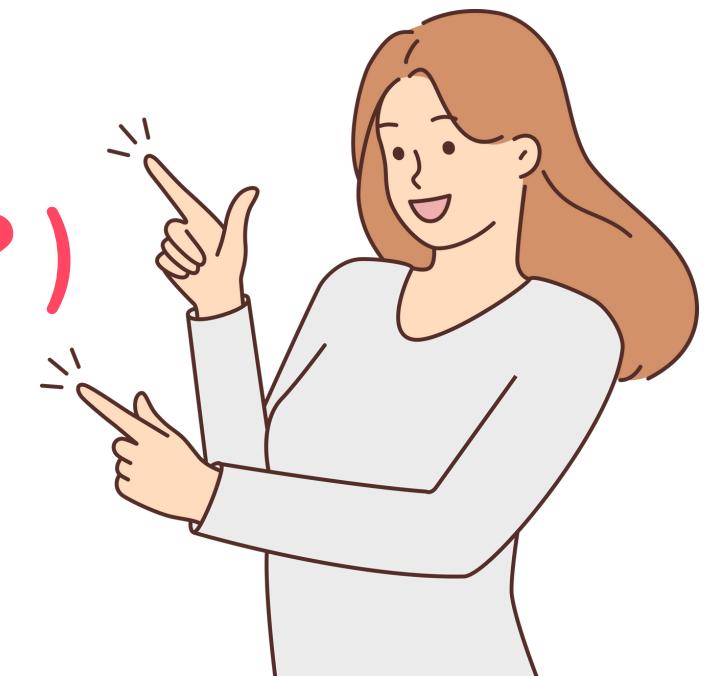
「私は〇〇の状態だ。」



「だから～してほしいな」

## 【NGな怒り方】

- ・否定（～はダメ）/命令（～しなさい）
- ・過去のことを持ち出す（さっき言ったよね？）  
(この前もそうだったよね)  
→「いつする？」 「どうする？」
- ・「なぜ？」(何でまだゲームしてるの？)  
→「なに？」(まだゲームしてるけど何かあった？)
- ・「いつも」「絶対」「必ず」  
→褒める時に使おう！



# 怒りのコントロール

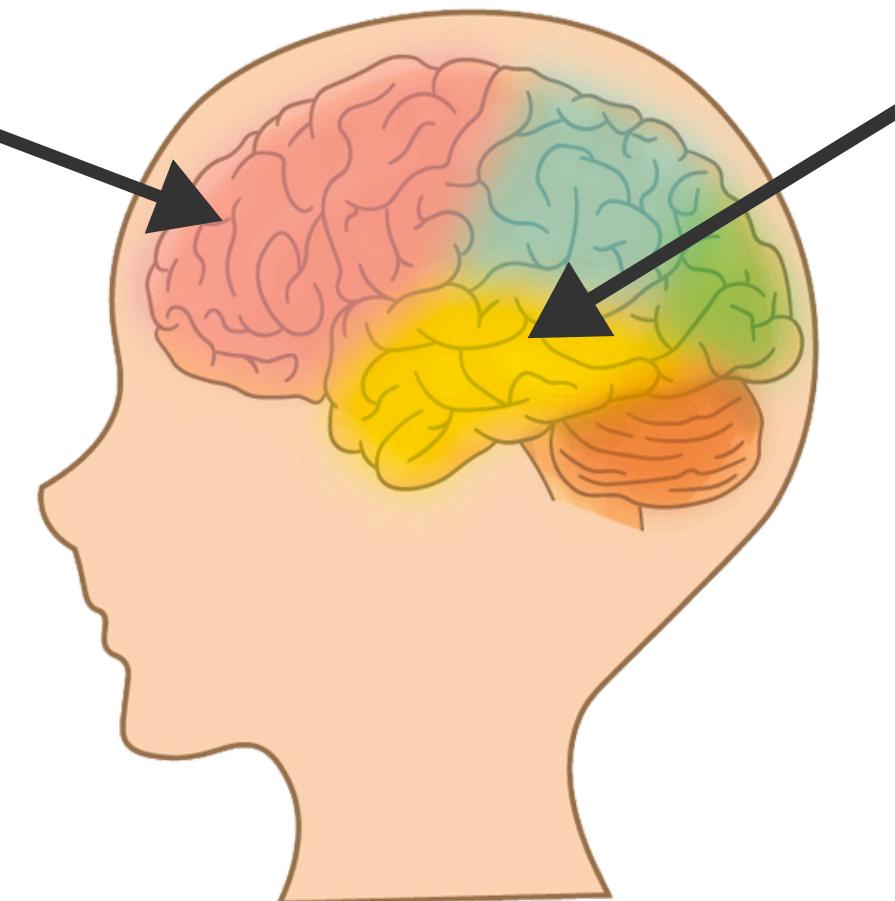
### 3. 怒りのコントロール

## 【怒りの仕組み】

### ②前頭前野

- ・理性
- ・知性の働きに関わる

怒りを抑える部分



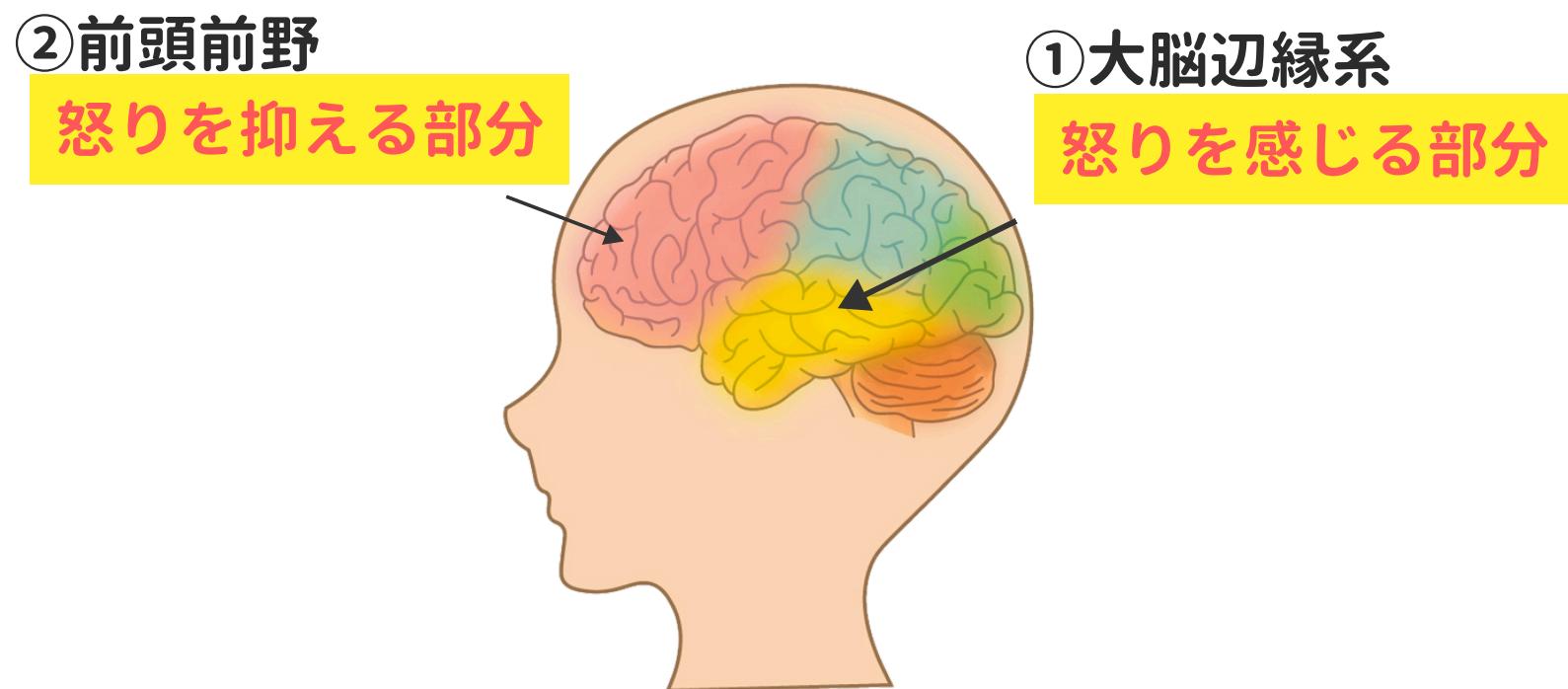
### ①大脳辺縁系

- ・感情
- ・本能の働きに関わる

怒りを感じる部分

### 3. 怒りのコントロール

## 【怒りの仕組み】



① 大脳辺縁系で怒りを感じる

6秒後

② 前頭前野が怒りを抑え始める

### 3.怒りのコントロール

## 【怒りのピークをやり過ごす】

体が怒りに反応しようとする



90秒をやり過ごす

### 3. 怒りのコントロール

## 【怒りのピークをやり過ごす】

- 深呼吸
- 緊張（7秒間）と緩和
- タイムアウト
- 水を飲む
- 紙に怒りを書き出し捨てる
- 数字を数える  
(100から11ずつ引く)
- 好きな俳優を思い浮かべる
- 真っ白な紙を思い浮かべる
- 今ここにいる目的を思い出す



## 「怒りの日記をつけよう」

1	日時	1月20日(水) 18:00
2	場所	リビング
3	出来事	もうすぐご飯なのに 子どもがおもちゃを片付けてくれない
4	べき(価値観)	部屋は綺麗にするべき
5	ネガティブ	仕事が忙しく疲れていた 早くご飯を食べて寝て欲しい焦り
6	怒りの点数(1~10)	7点

### 【Point !】

- ・怒りを感じたらその都度書く
- ・主觀や分析は入れない  
(事実のみ書く)

※点数の高い出来事を見ることで  
自分が何に価値を置いているか  
分かるようになる  
※怒りのパターンを見つけることができる

振り返り

---

## アウトプットしよう

Q. 今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q. 分かりにくかったところはありますか？

Q. 今日から何を実践しますか？

