

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



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

分からないことを分からないままにしない

積極的に質問しよう

03

アウトプット

振り返りを行うことで定着率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



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こ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？】



【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？

悲しみ

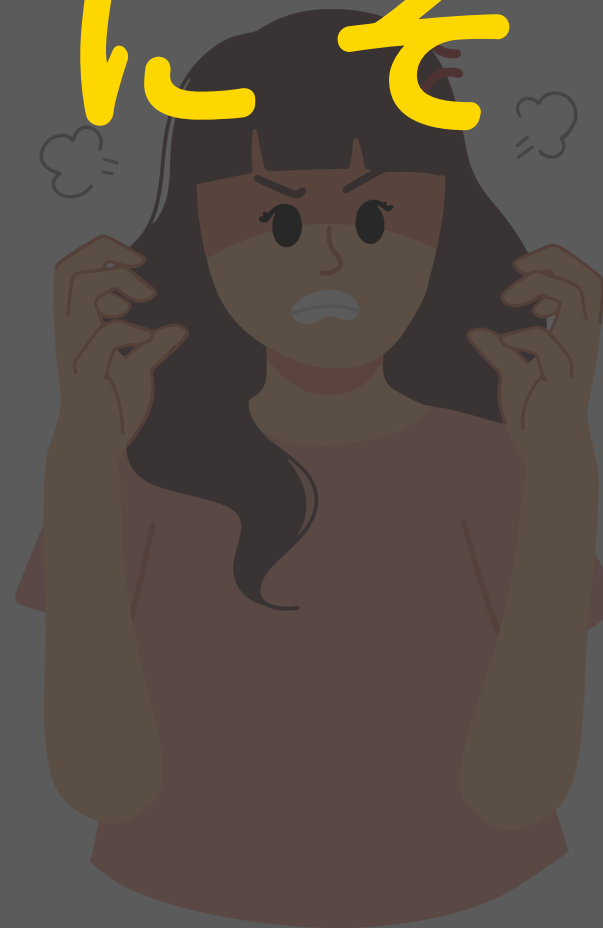
本当にそう？

悪

失望

後悔

反省



1. 怒りのメカニズム

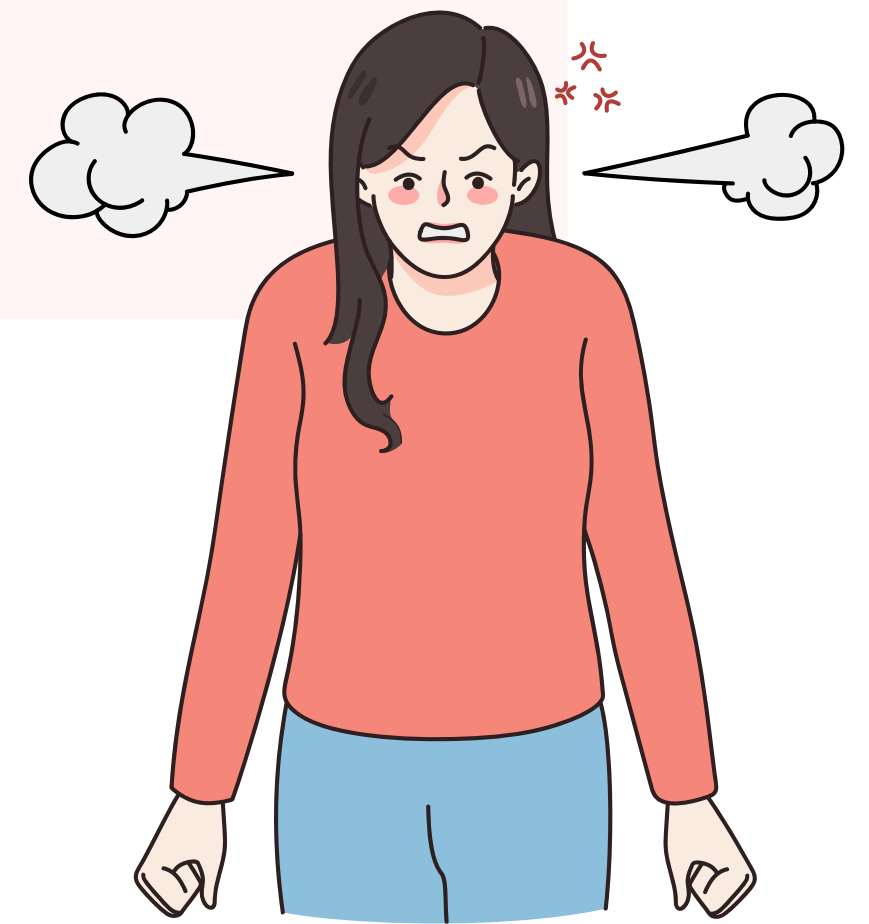
喜 怒 哀 楽



ストレスや危険から身を守るために生まれ持ったもの

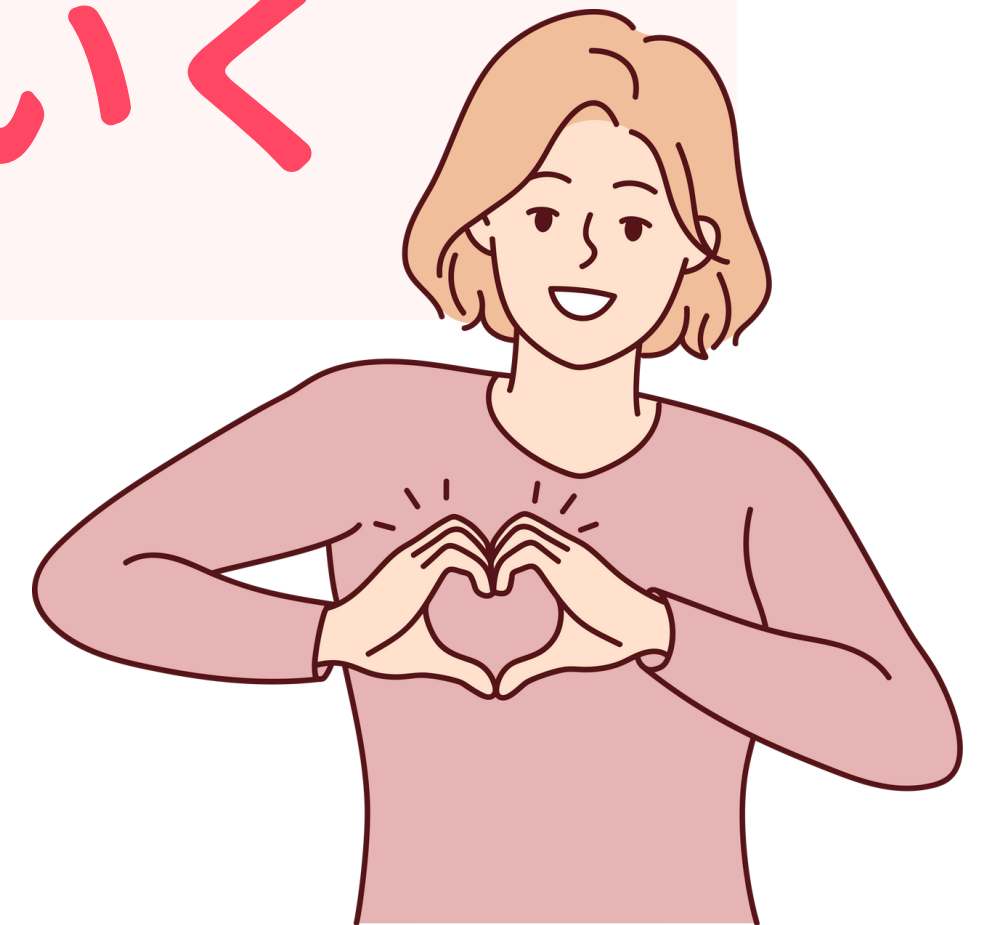
1. 怒りのメカニズム

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？



怒りのコントロールの例

【パターン1】

「片付けなさい」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

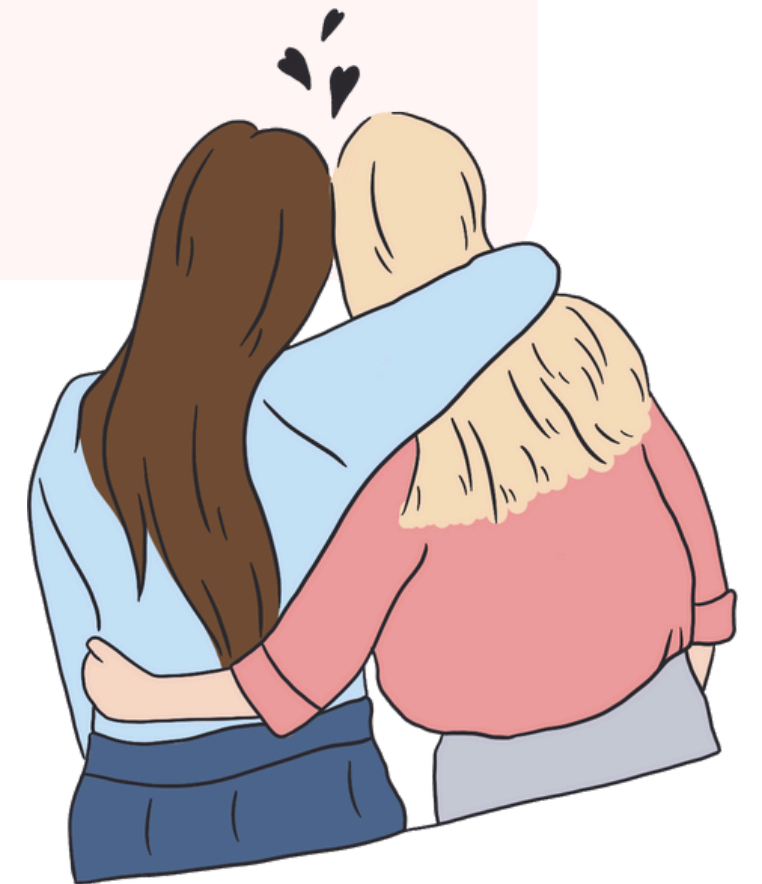


怒りをコントロールする力は持ってる！

怒りと上手に付き合うためには
どうすればいいか？



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？



友達ってどんな関係？



「どうしたの？」

「大丈夫？」

「何があった？」

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

あなたが怒るのは…？



子どものせい？



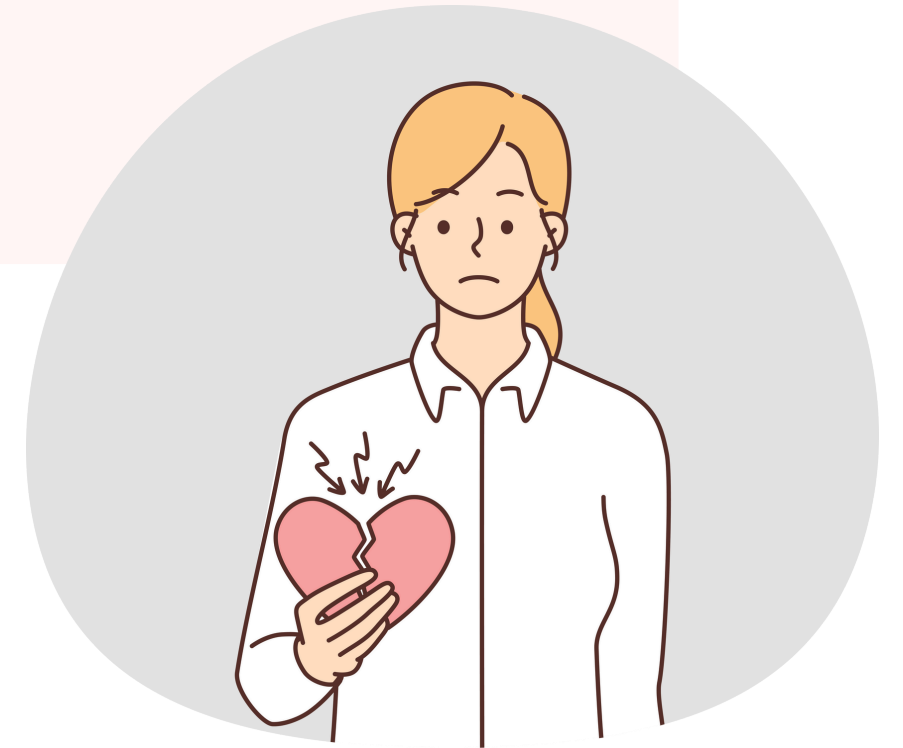
夫のせい？

1. 怒りのメカニズム

あなたが怒るのは…？



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



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

裏切り

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

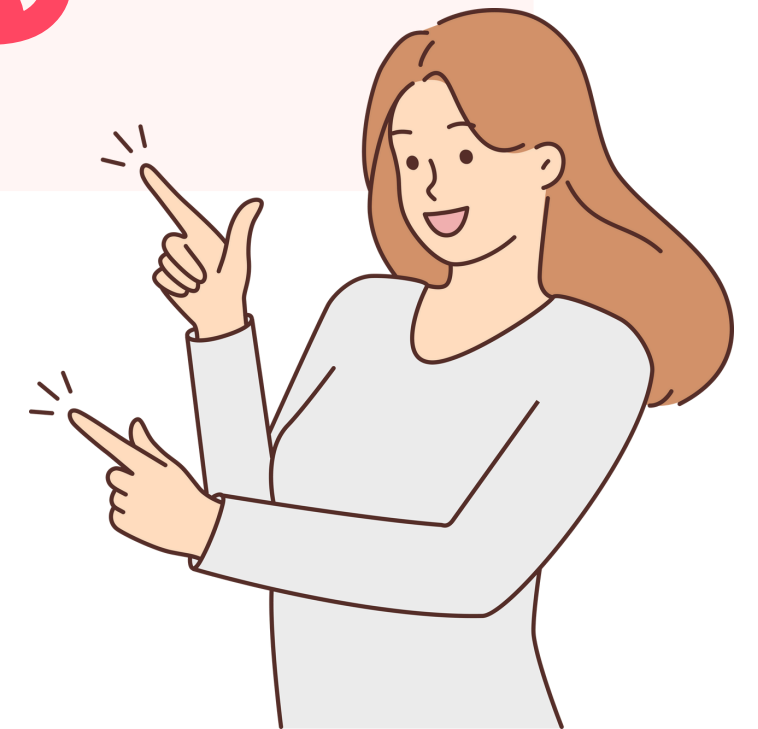


まだ言葉で伝えられないし
仕方ない



~~イライラ~~

怒りは自分次第で
減らすことができる

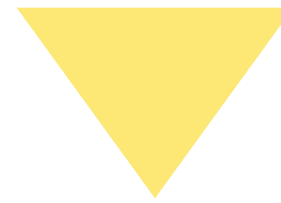


自分がどんな「べき」を
持っているか知ろう



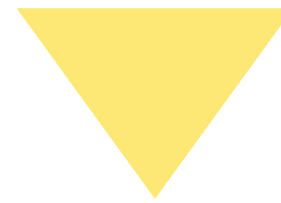
【べきを考えてみよう】

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。



【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。



- ご飯の時間になっ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

【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
思いっ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？

【べきを考えてみよう】

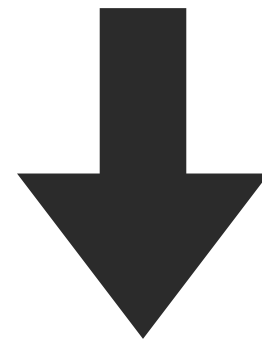
step3.

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…

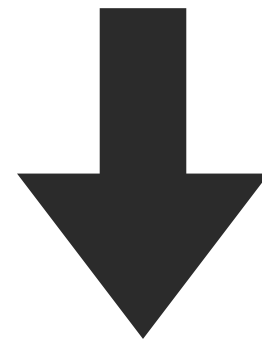
多ければ多いほど、裏切られることも多い



イライラが増える

「べき」を知ることによって...

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

「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？

「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

ネガティブ感情 ネガティブな状態



こんなことはありませんか？

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



1. 怒りのメカニズム

こんなことはありませんか？

子どもが飲んでいた牛乳をこぼした

気分が変わるのはどうして？

怒りにつながる場合



怒りにつながらない場合



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

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

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

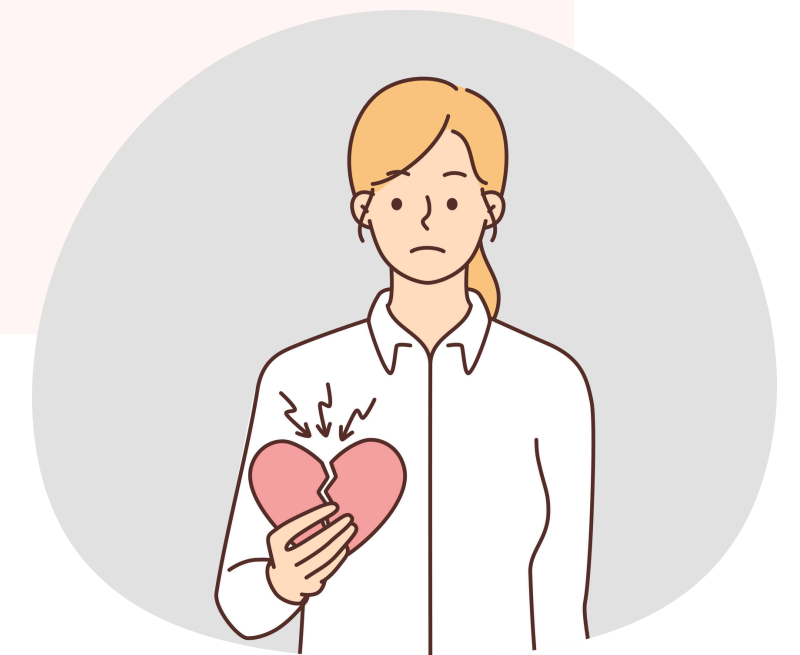
ネガティブ状態

- ・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

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

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
- ・ 主観や分析は入れない
(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

【上手な怒り方って？】

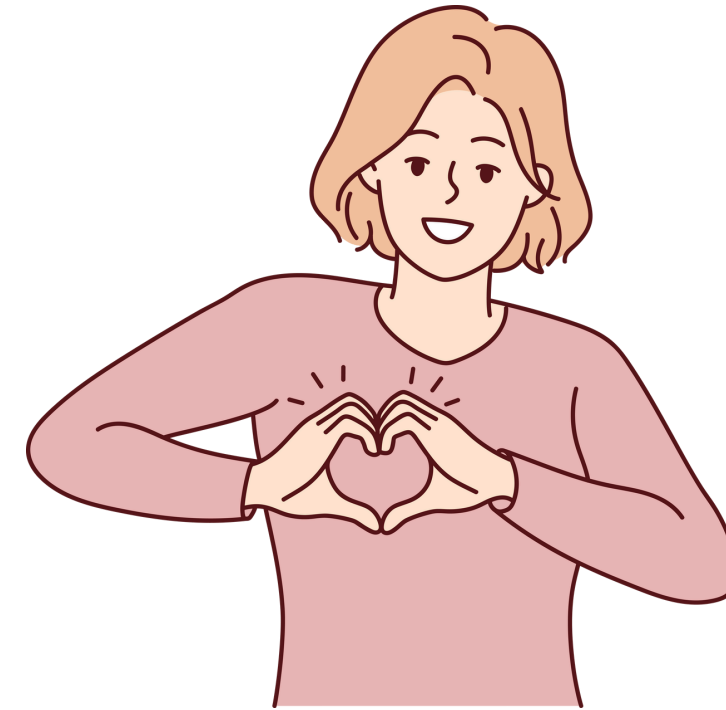
感情で怒る



本心が伝わらず
トラブルになりやすい

OR

本心を伝える



本当はどうしたいのか
怒らずに伝えることができる

【上手な怒り方って？】

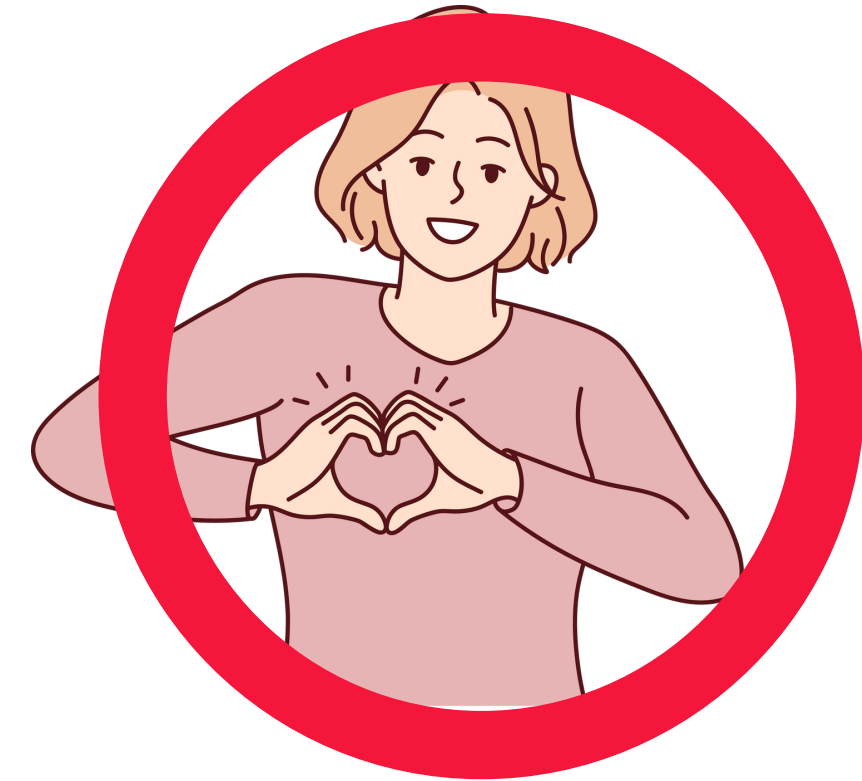
感情で怒る



本心が伝わらず
トラブルになりやすい

OR

本心を伝える



本当はどうしたいのか
怒らずに伝えることができる

【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
「これをしていていたら許せた」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？

【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

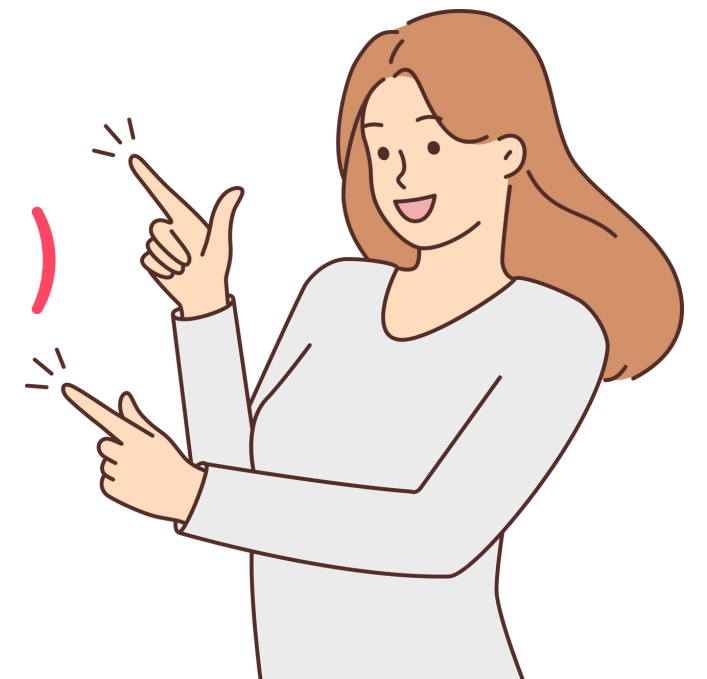
「私は〇〇の状態だ。」

+

「だから～してほしいな」

【NGな怒り方】

- 否定（～はだめ）/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

【怒りの仕組み】

② 前頭前野

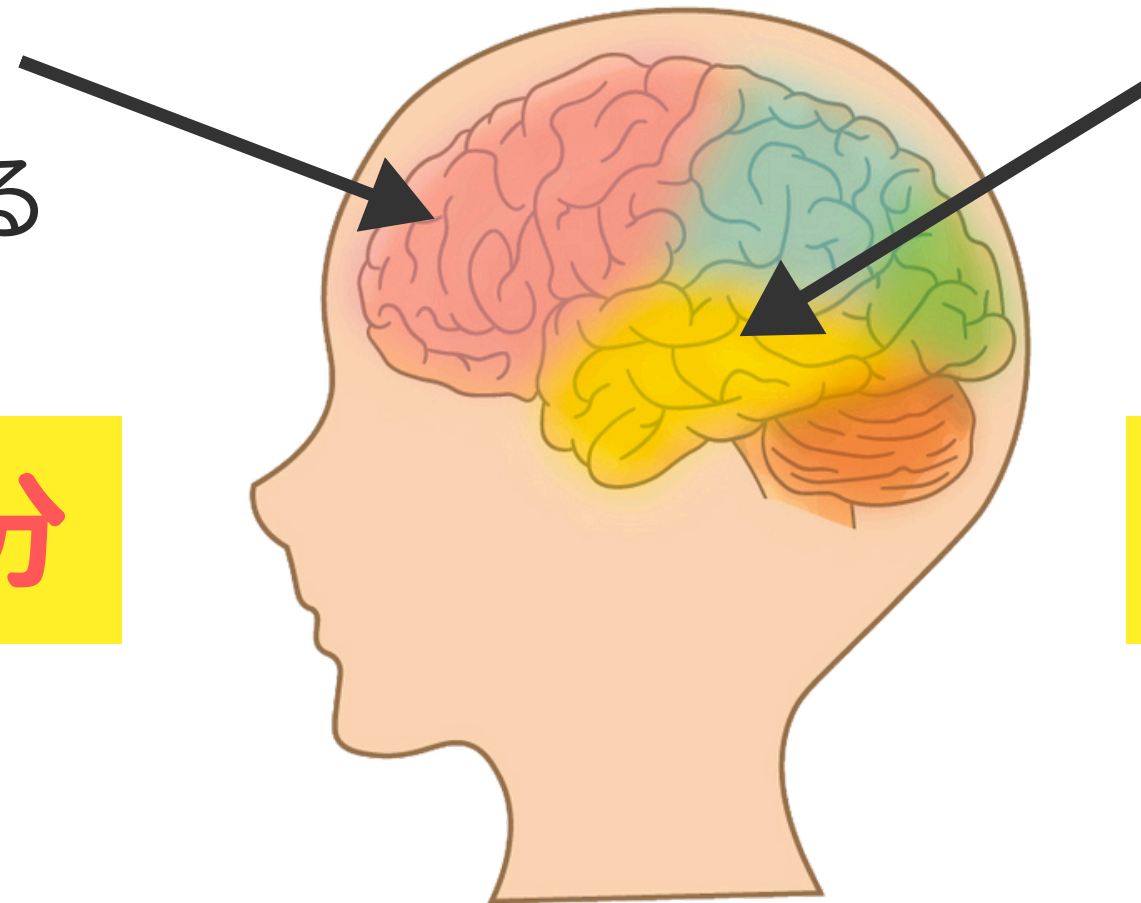
- ・ 理性
- ・ 知性の働きに関わる

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

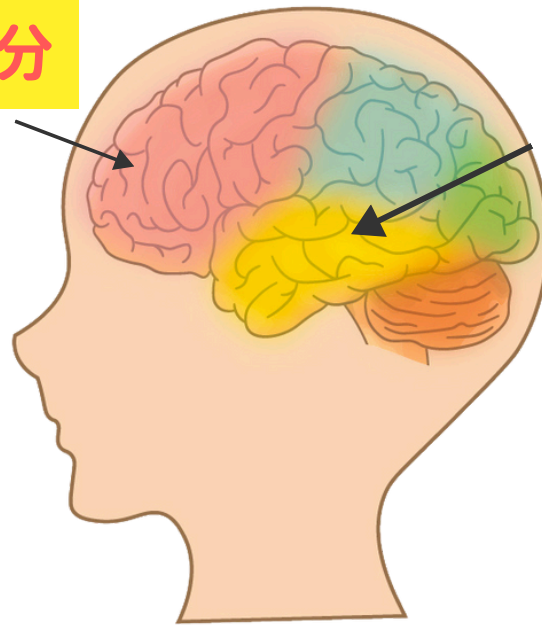
怒りを感じる部分



【怒りの仕組み】

② 前頭前野

怒りを抑える部分



① 脳辺縁系

怒を感じる部分

① 脳辺縁系で怒を感じる

6 秒後



② 前頭前野が怒りを抑え始める

【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



【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
- ・ 主観や分析は入れない
(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

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がありますか？

Q.今日から何を実践しますか？

