

イライラ 取扱説明書

目次

はじめに

1.イライラはどうして起こる？

2.怒りのピークを知ろう

3.怒りのコントロールって？

4.怒りのコントロール方法10選

終わりに

はじめに

「イライラしたくないのに怒ってしまう」
「また子どもに怒鳴ってしまった」

そんな風に毎日後悔して反省の日々…

イライラのコントロール方法を知り、
1日の中のイライラを1回でも減らせると
その分
子どもに怒鳴ることがなくなります

一つでも身につけて、
自分で怒りのコントロールができる状態を
目指しましょう！



1.イライラはどうして起こる？

1.イライラはどうして起こる？

「子どもが言うことを聞かない」
「きょうだい喧嘩ばかりする」
「夫が家事をしてくれない」

そんな時にあなたが感じるイライラ
実は脳内で発生しています

まずはイライラ発生の仕組みを
お伝えしますね！

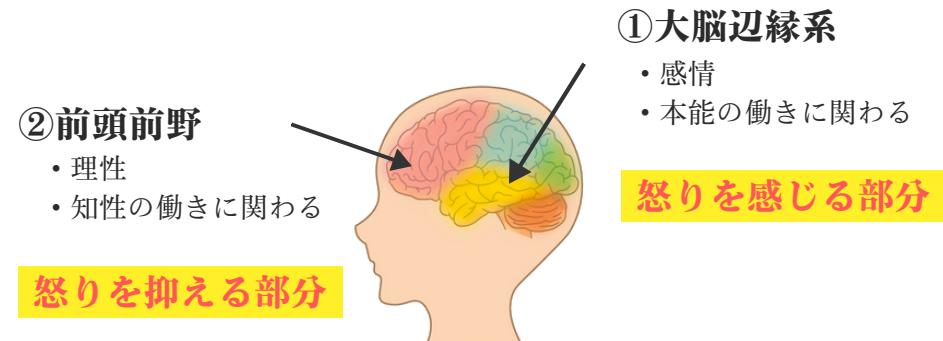


1.イライラはどうして起こる？

イライラを感じた時
まず初めに反応するのは
脳内の『大脳辺縁系』

そして
そのイライラを抑えてくれるのが
『前頭前野』です

そう、怒りを感じる部分と
怒りを抑えてくれる部分が違うのです



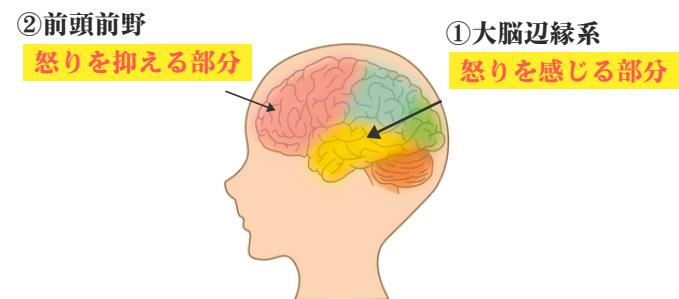
2.怒りのピークを知ろう

2.怒りのピークを知ろう

怒りのピークは6秒

怒りを抑えてくれる
『前頭前野』が働き始めるのは
なんと怒りを感じてから3～5秒後

怒りを感じた大体6秒後に
怒りを抑え始めると言われています



2.怒りのピークを知ろう

では
6秒待てば怒りが収まるのでしょうか？

実は6秒で収まる怒りは
「モヤッ」「あれっ？」といった
違和感を感じた瞬間の軽いもの

モヤモヤや違和感が積み重なった
強い怒りは6秒では収まらないのです



2.怒りのピークを知ろう

90秒をやり過ごす

6秒で怒りが収まらなくても
諦めないで！

怒りの反応から90秒以内に
脳から放出されたイライラ物質は
無くなるとされています

ですので
90秒をなんとかやり過ごすことで
体の自動的な反応は終わります



3.怒りのコントロールって？

3.怒りのコントロールって？

体が怒りに反応している間
何もせずにいると
次から次へと怒りが湧き起こり
より怒りを増幅させて
怒りが長続きしてしまいます

そうならないために必要なのが
怒りのコントロール



3.怒りのコントロールって？

怒りを抑えてくれる
脳の『前頭前野』を活性化させ
怒りが長続きしないよう
自分で怒りをコントロールしてみましょう



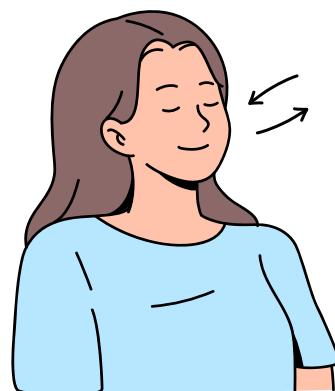
4.怒りのコントロール方法10選

1.深呼吸

怒りを感じている時の脳内は酸素不足
しっかりと酸素を入れてあげることで
働きを活発にできます

8秒かけて息を吐き
4秒で吸う
4秒止める

これを何度も繰り返してみてください



2.呪文を唱える

怒りを感じた時に
自分を落ち着かせるために唱える言葉
『コーピングマントラ』

「大丈夫だよ」
「なんとかなる」
「落ち着いて」

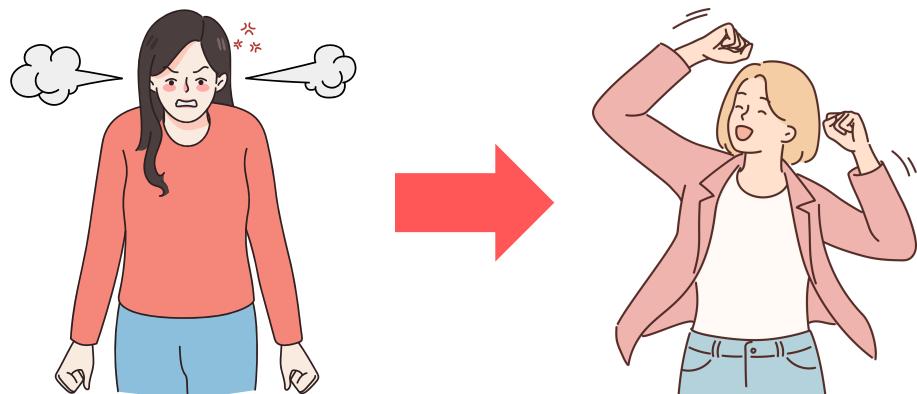
怒りをリセットするつもりで
何度も唱えてみましょう



3.緊張と緩和

イライラしている体に力を入れて
あえて緊張状態を作った後
脱力することで
緊張と共に怒りの感情も
解き放ちます

何度も繰り返してみてください



4.タイムアウト

怒りを感じた時
その場を離れて気持ちをリセットする
テクニック

子どもが相手の場合は
「どこに行くか」
「いつ戻るのか」
伝えてから離れましょう



5.水を飲む

水を飲んだり
水を口に含んだりすることで
体に刺激を与え
怒りの感情から意識を逸らすことができます
歯磨きもおすすめ！



6.数字を数える

3飛ばしで数える
100から11ずつ引く
など複雑な計算をして
脳を活性化させます

いかに数を数えることに集中できるかが
ポイントです



7.好きな俳優を思い浮かべる

好きな俳優
行ってみたい場所
食べたい物

なんでもいいです
100個思い浮かべるつもりで
集中して考えてみてください



8.紙に怒りを書き出す

イライラした感情を
紙に書き出します

綺麗にまとめようとしなくて大丈夫

感情のままに書き出したら
丸めて「もうおしまい」と
言葉を添えて捨てましょう



9. 実況中継する

自分の斜め上にもう1人の自分を置き
第三者的視点で実況中継してみましょう

「どうもイライラしているようです」
「そろそろ我慢の限界が来そうです」
「叩きそうになっていますが
やめることができますか？」

自分の状況を客観的に見ることで
落ち着くことができます



10. 本当に怒る必要があるか考える

反射的に怒ってしまったけれど
後から考えると
そこまで怒らなくてもよかったかなと
思えることもあるはず

イライラを感じた時に
「これって怒ること？」
「今怒ってメリットある？」
と考えることで冷静になれます



終わりに

いかがでしたか？

これら10個のコントロール方法は
どれも怒りに感情的に反応しないための
“トレーニング”

自分に合うものを見つけるつもりで
何度も何度も取り組んでみてくださいね

- ・イライラコントロールで
今ある怒りに対処すること
- ・怒りの原因を知り改善すること

両方の力を身につけることで
あなたのイライラを減らし
笑顔の子育てを目指しましょう

ポジティブゆとり子育て
みわ

