

# 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は反省の日々…

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！

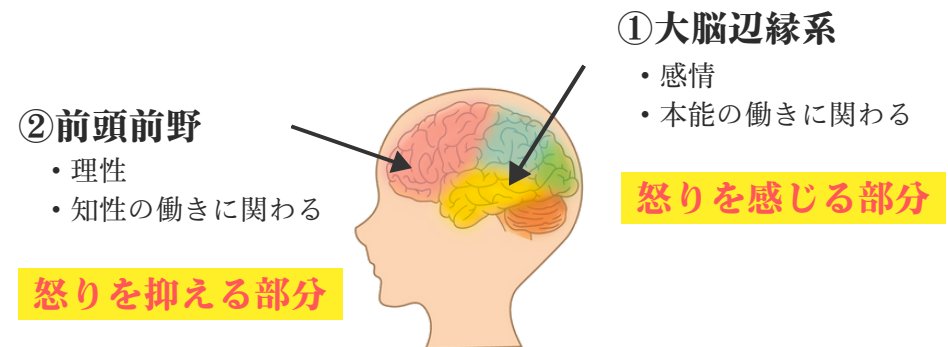


## 1. イライラはどうして起こる？

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



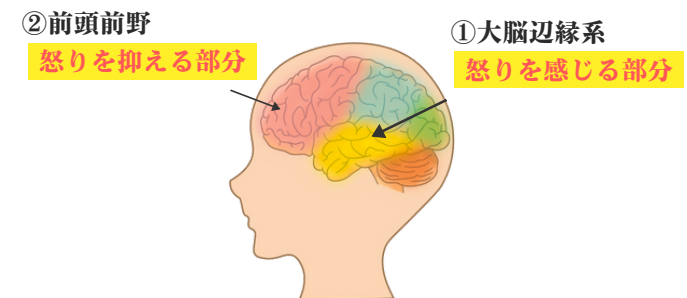
## 2.怒りのピークを知ろう

### 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



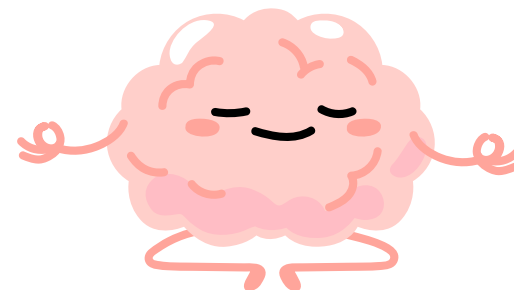
## 2.怒りのピークを知ろう

### 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



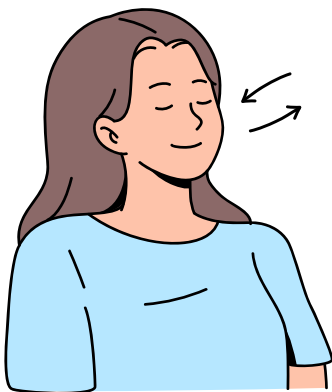
### 4.怒りのコントロール方法10選

## 1.深呼吸

怒りを感し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  
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

怒りを感した時に  
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

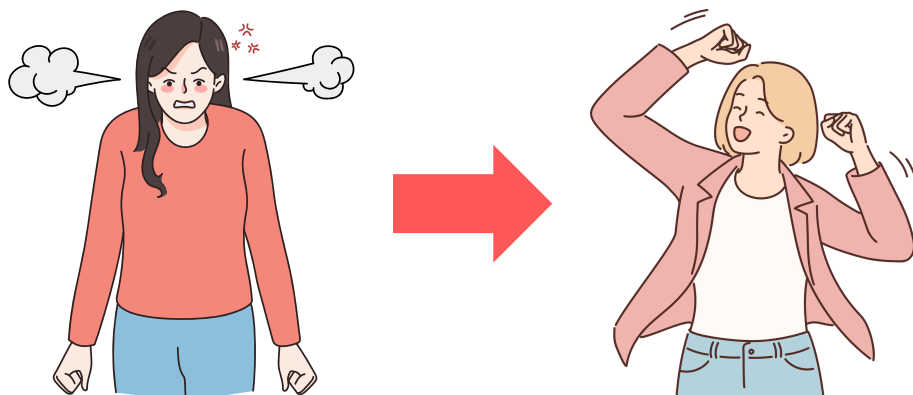




### 3.緊張と緩和

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

何度か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！

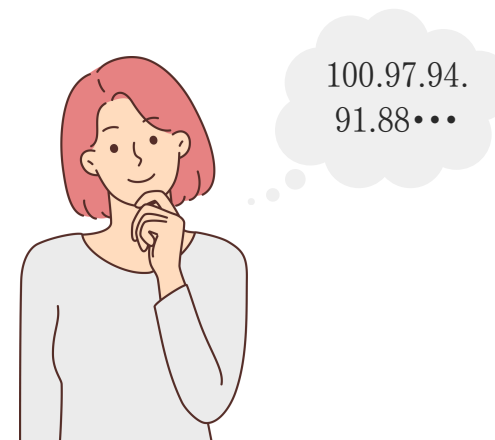


## 6.数字を数える

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  
やめることができるのか？」

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

