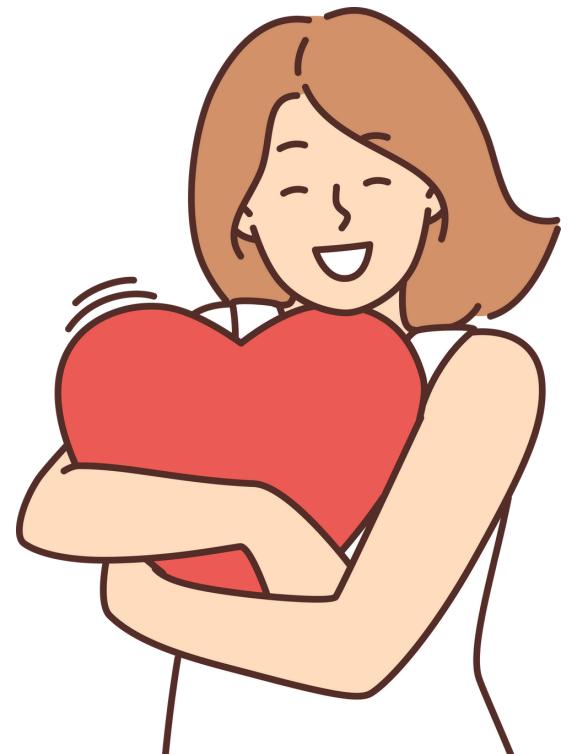


怒りのコントロール術

"怒りを知って上手に付き合おう"

ポジティブゆとり子育て

みわ



目次



- 1 どうしてイライラするの？
- 2 怒りのピークは90秒
- 3 怒りのコントロール
- 4 怒りのコントロール実践

01

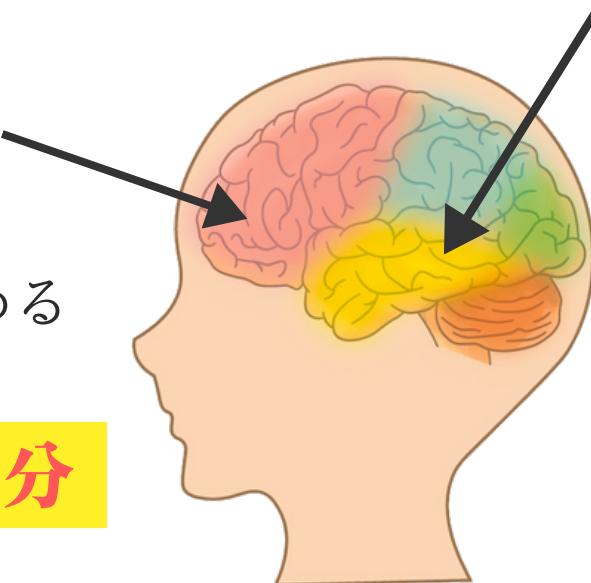
どうしてイライラするの？

01 どうしてイライラするの？

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

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

02

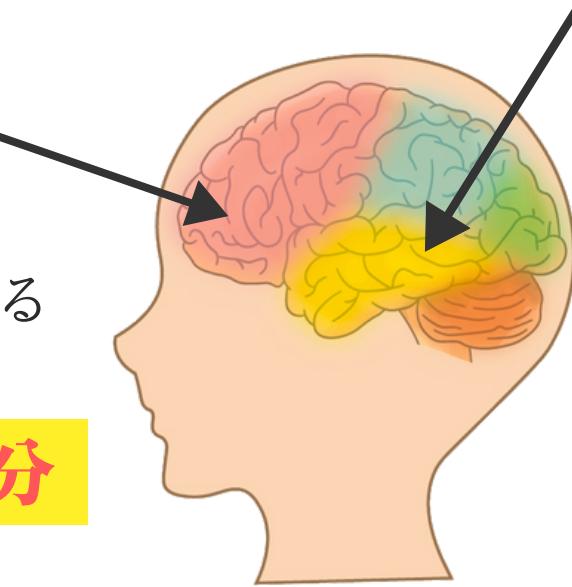
怒りのピークは90秒

02 怒りのピークは90秒

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されています

怒りを感じたら6秒待て

と言われるのはそのためです

02 怒りのピークは90秒

②前頭前野

- ・理性
- ・知性の働きに関わる

怒りを抑える部分

本当に6秒で収まる？

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と言われています

怒りを感じたら6秒待て

と言われるのはそのためです

02 怒りのピークは90秒

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

耐えきれずに爆発した後の
強い怒りは6秒では収まらないのです



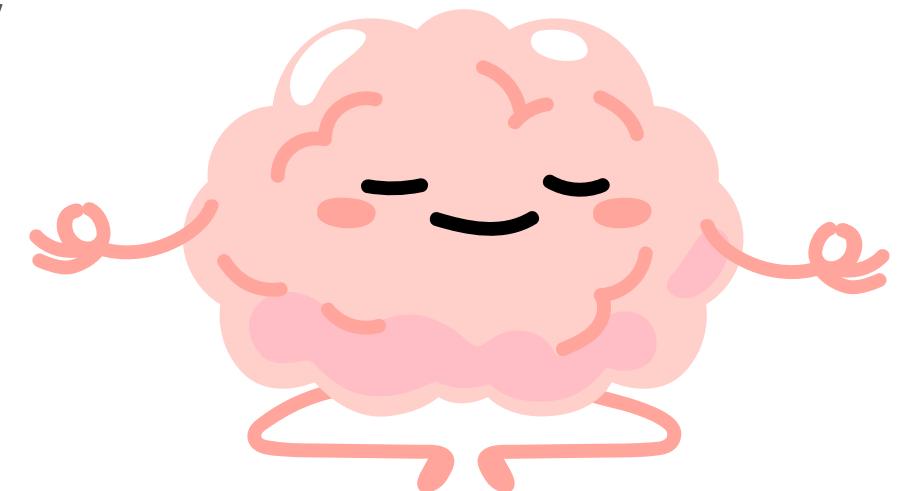
落ち込まなくて大丈夫！

02 怒りのピークは90秒

6秒で怒りが収まらなくとも諦めないで！

怒りの反応から90秒をかけて
脳から放出された物質がイライラを鎮めてくれようとなります

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



03

怒りのコントロール

03 怒りのコントロール

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



03 怒りのコントロール

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

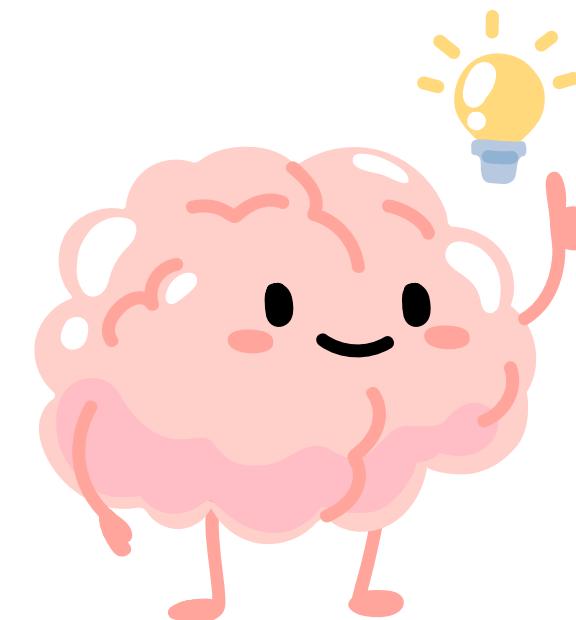


04

怒りのコントロール実践

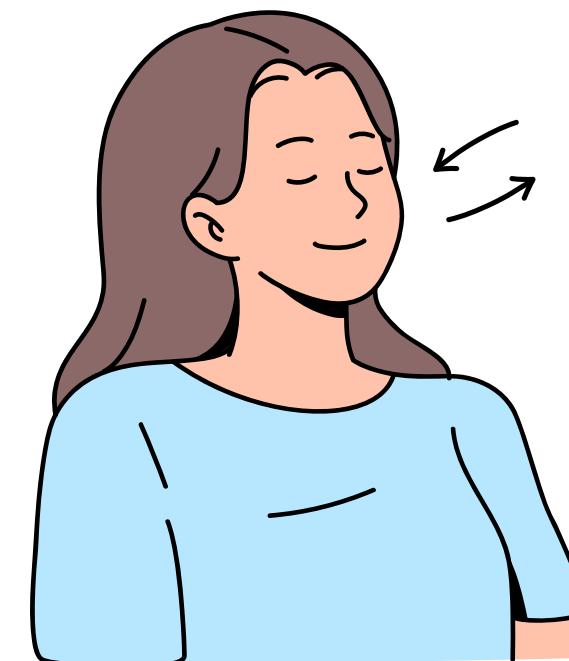
04 怒りのコントロール実践

イライラした時に有効な方法を
10個紹介します



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を決めておこう

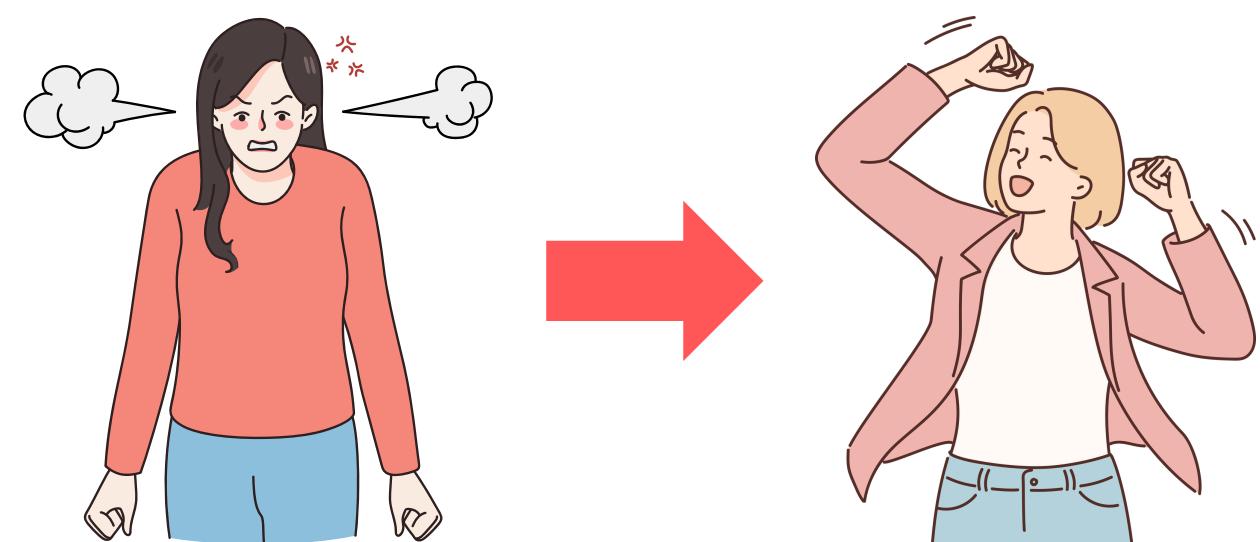
「大丈夫だよ」
「なんとかなる」
「落ち着いて」



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



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
氷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

歯磨きや顔を洗うのもおすすめ！



6. 数を数える

- 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

100.97.94.
91.88…



7.好きなものを想像する

好きな俳優
行ってみたい場所
食べたい物

何でもいいんです
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. 怒りを紙に書く

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. 実況中継をする

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」

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. 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

ポジティブゆとり子育て講座では、この他にも
自分自身との付き合い方・原因となる思考や価値観・
子どもとの関わりなど
あらゆる角度から怒りに向き合います

怒りのコントロールは一生ものの技術
早く知れば知るだけ、苦しい怒りから解放され
子どもとの穏やかな生活が待っています
気になる方は一度ご相談くださいね