

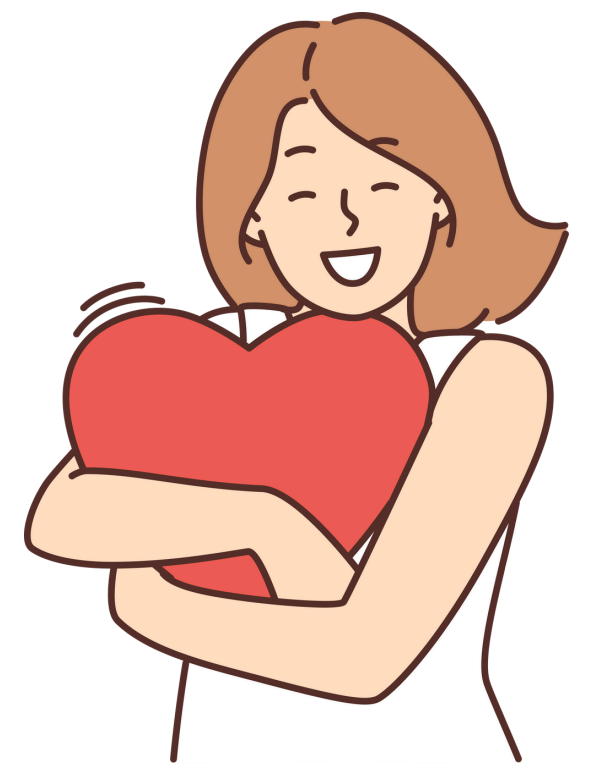
# 怒りのコントロール術

---

"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

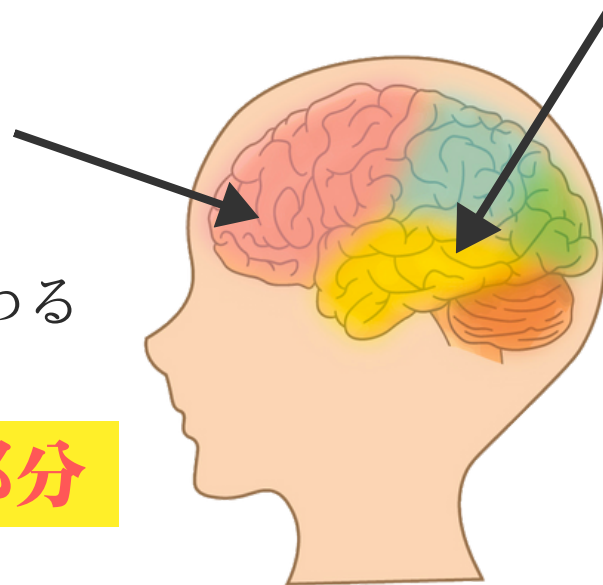
どうしてイライラするの？

# 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

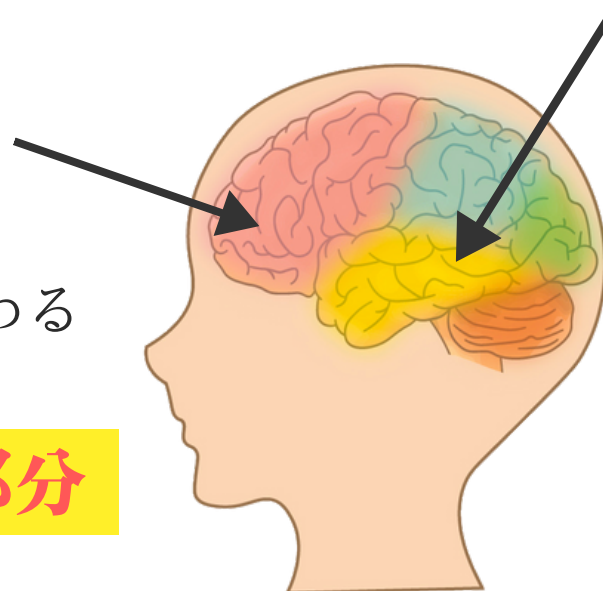
怒りのピークは90秒

## 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

### 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

怒を感じる部分

本当に6秒で収まる？

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

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





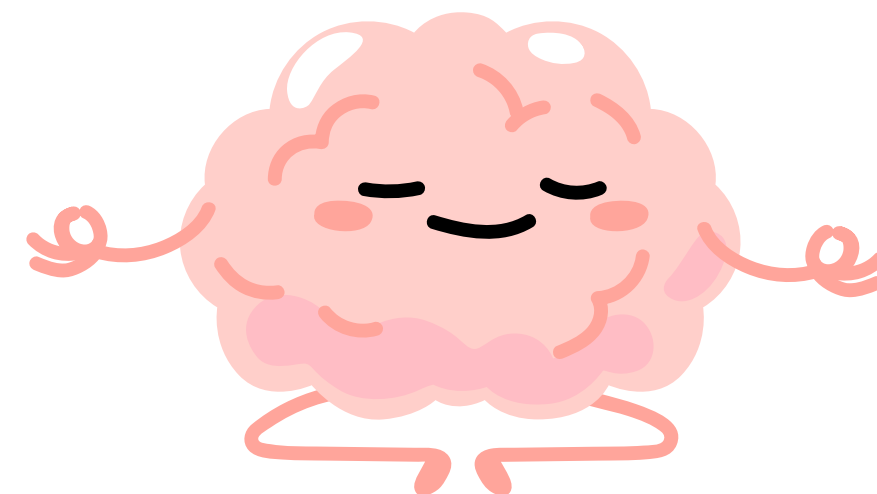
落ち込まずに大丈夫！

## 02 怒りのピークは90秒

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しています

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

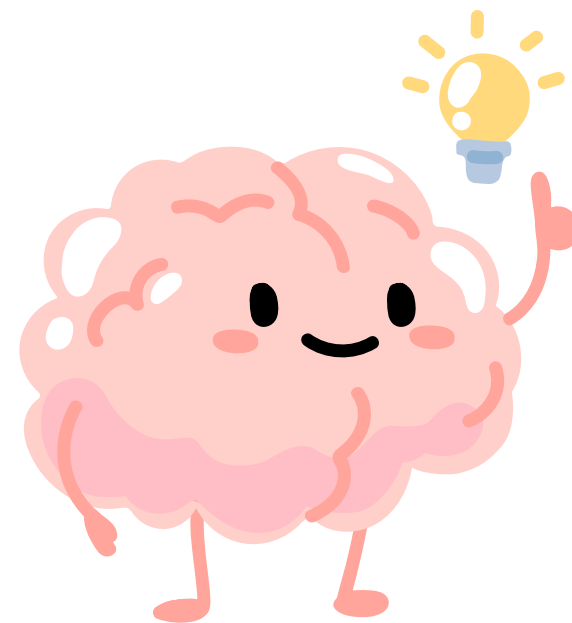
体が怒りに反応している間何もせずにいると  
次から次へと怒りが湧き起こり  
より怒りを増幅させて怒りが長続きしてしまいます

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

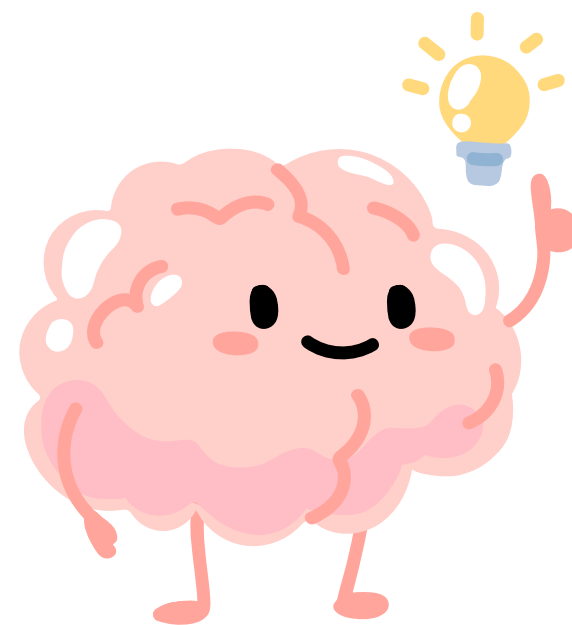


04

怒りのコントロール実践

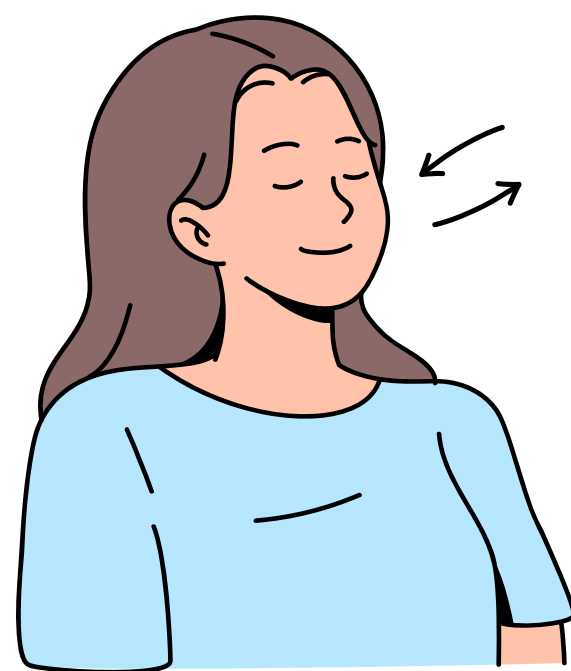
# 04 怒りのコントロール実践

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

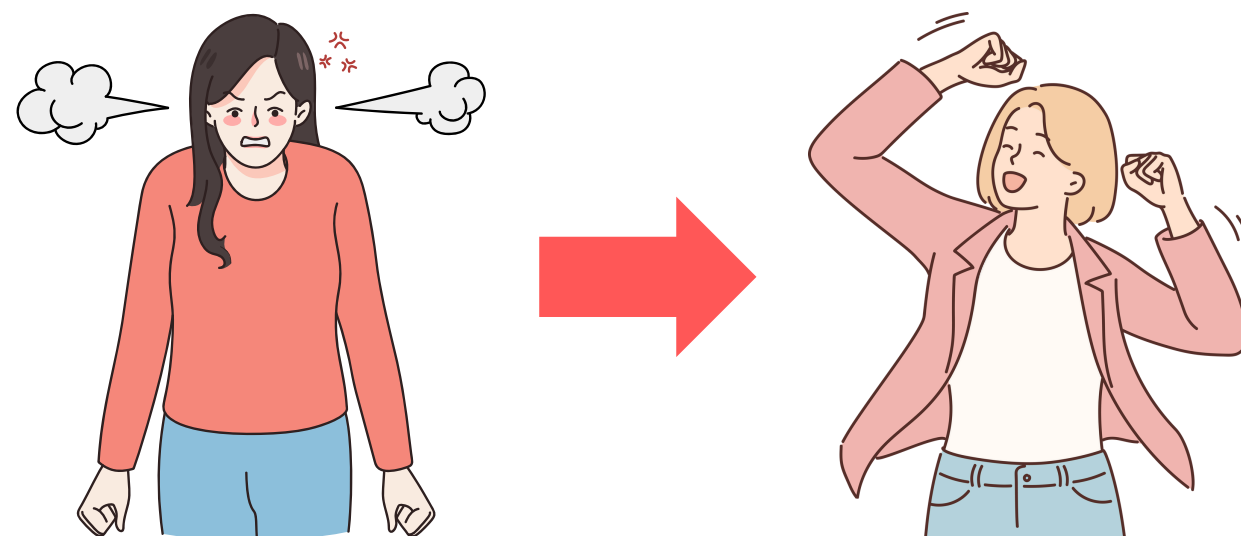
「大丈夫だよ」  
「なんとかなる」  
「落ち着いて」



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！



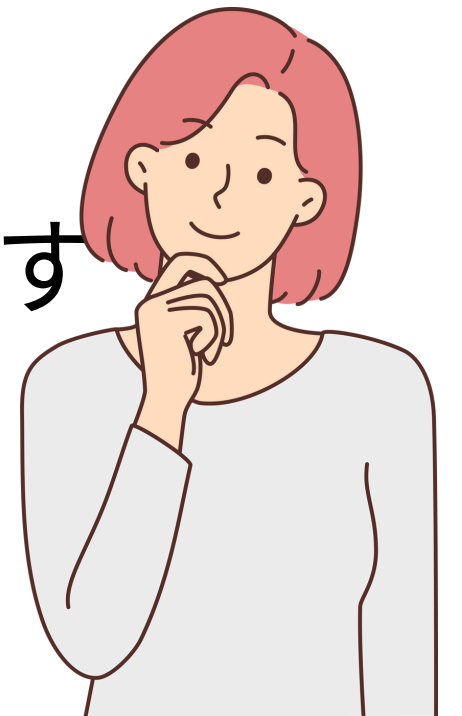
## 6. 数を数える

- ・ 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