

怒りを知る

アンガーマネジメント

ポジティブゆとり子育て

お約束

- 01
- 02
- 03

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

分からぬことを分からぬままにしない
積極的に質問しよう

アウトプット
振り返りをすることで定着率UP

講座の流れ

01 STEP

自分を知る



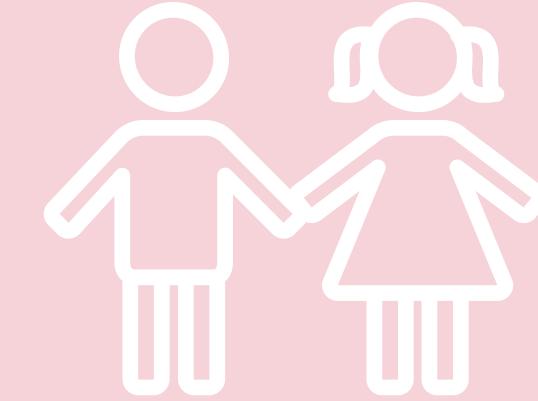
02 STEP

怒りを知る



03 STEP

子どもを知る



ポジティブゆとり子育て

講座の流れ



- ・怒りのメカニズム
- ・怒りの伝え方
- ・怒りのコントロール
- ・思考の歪みをとる
- ・怒りと生活習慣

ポジティブゆとり子育て

怒りを知る



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

ゴール設定

アンガーマネジメント
とは？

怒りのメカニズムと原因

怒りの伝え方

怒りのコントロール



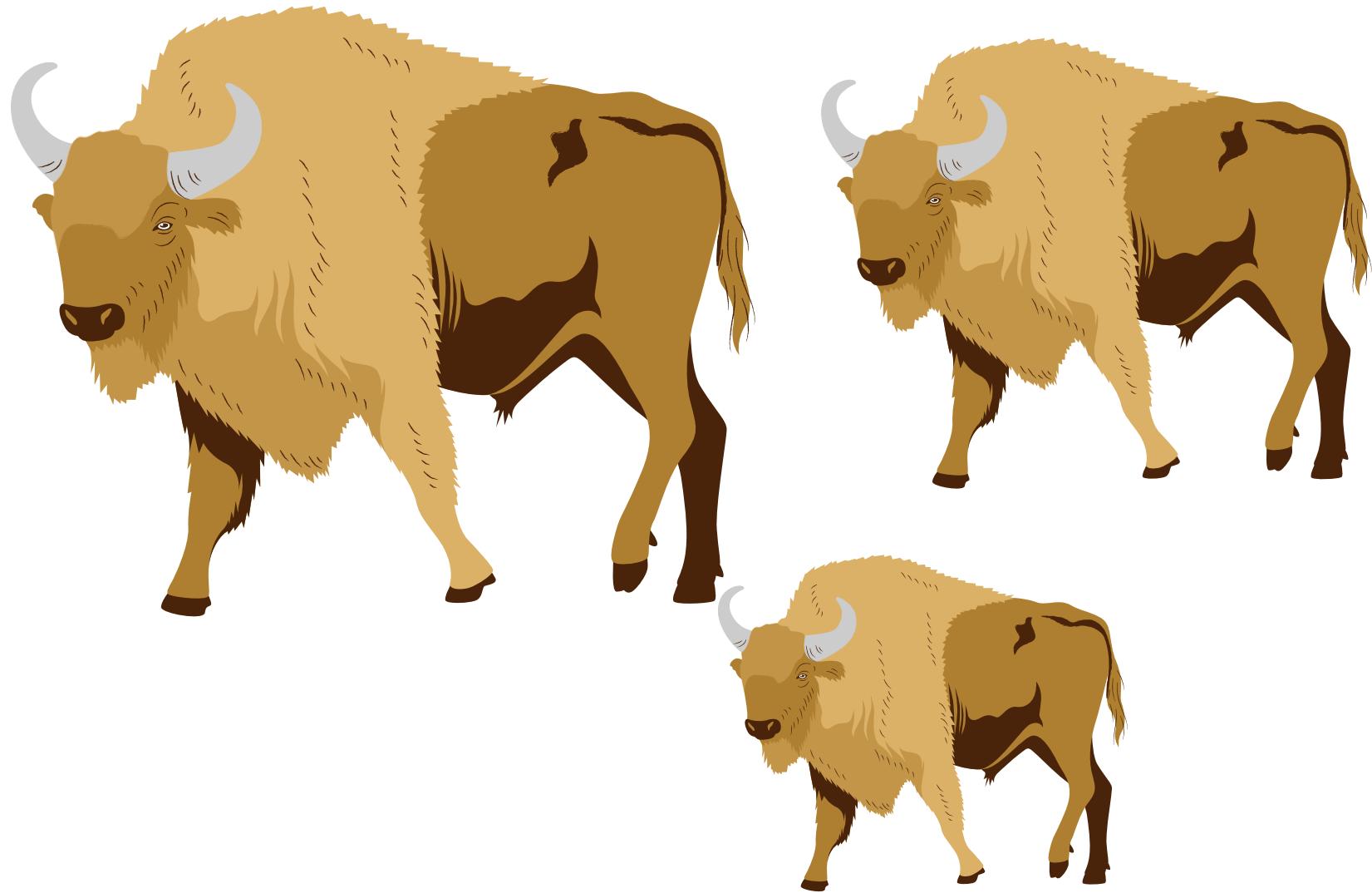
今日のGOALを考える

この時間が終わったら
どんな状態になっていたいですか？



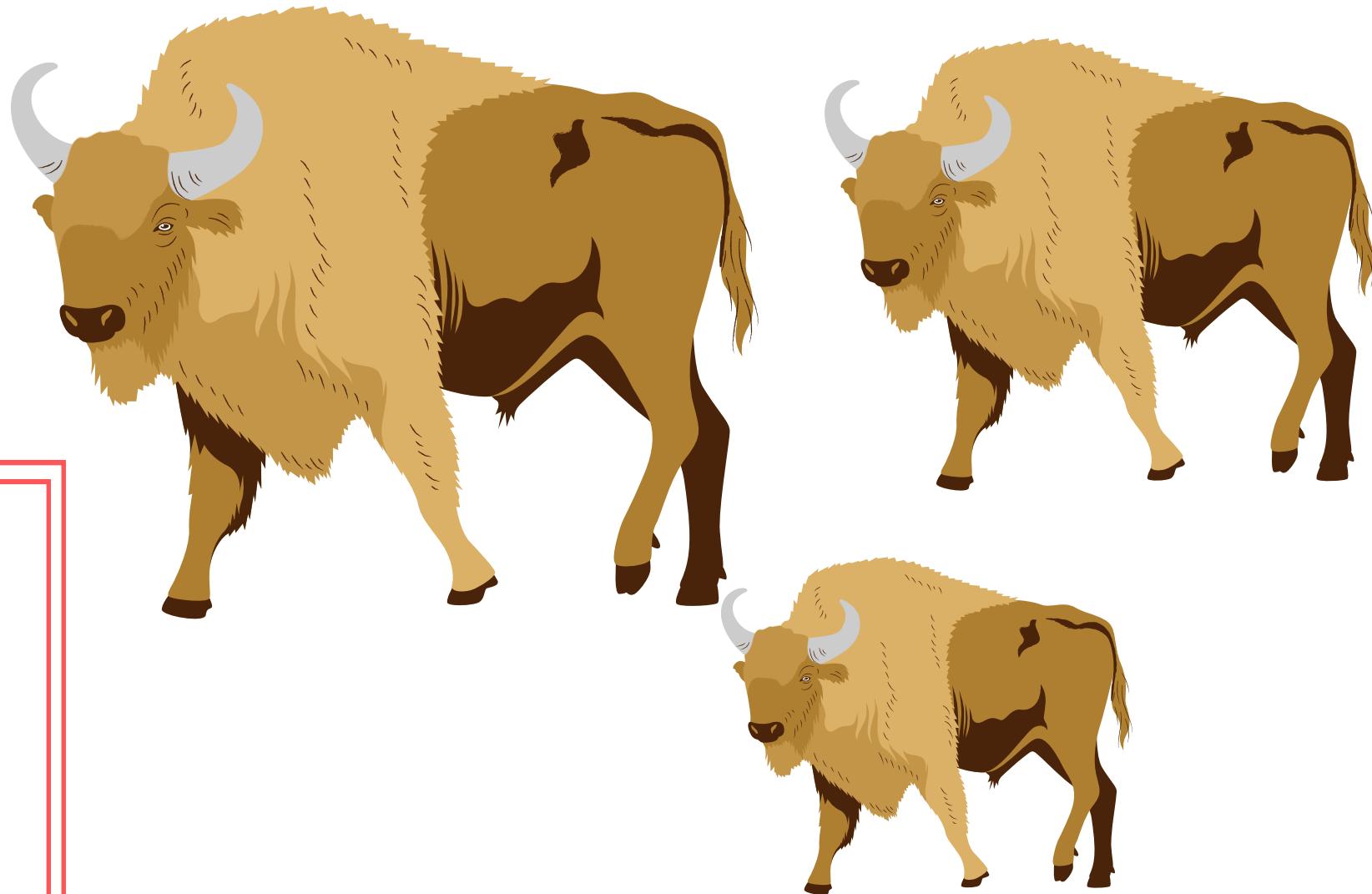
アンガーマネジメントとは？

怒りをコントロールし
後悔しないこと





▶ 戦う
▶ 逃げる



怒り感情があると…

危険から身を守れる

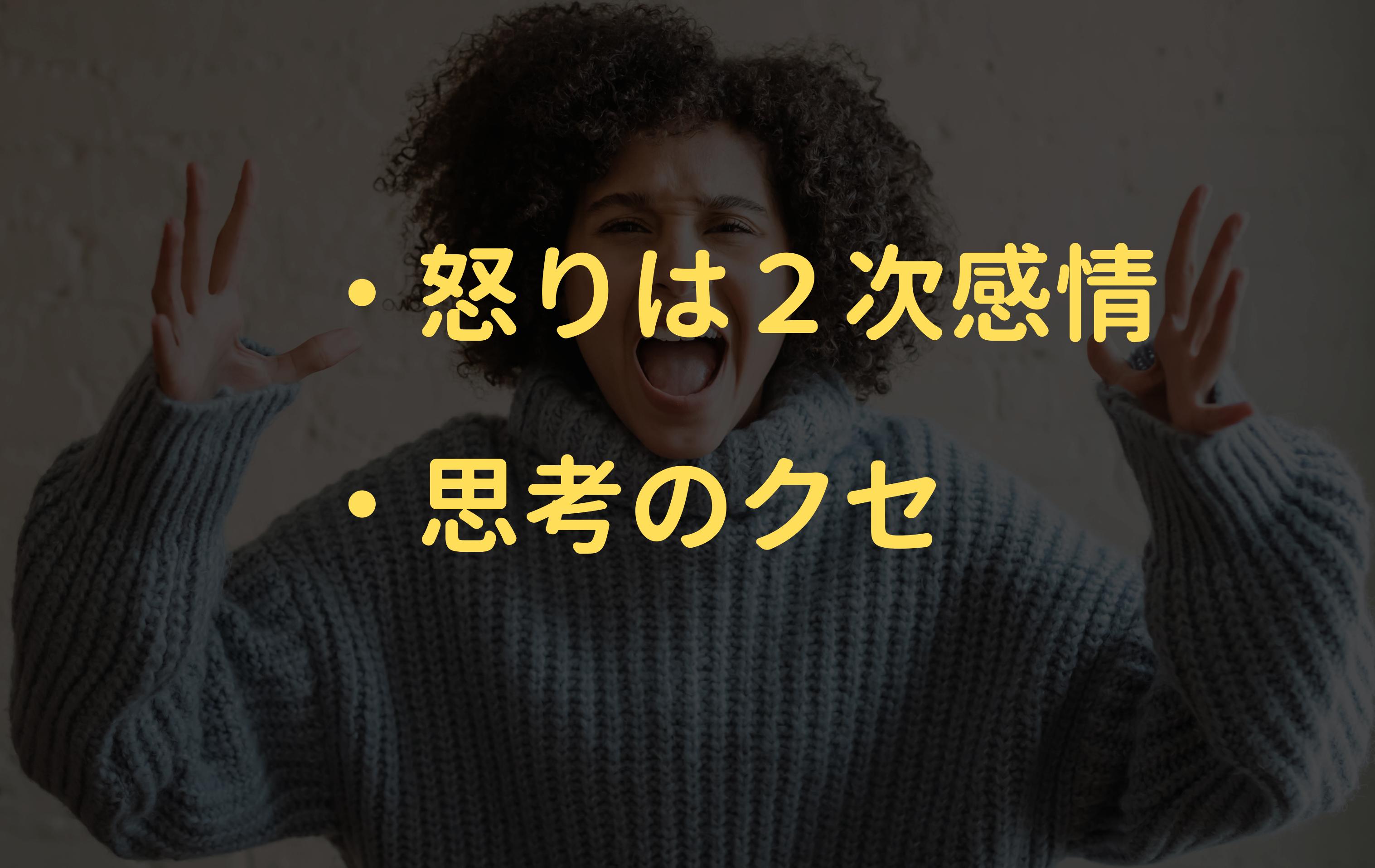
不当な扱い方から自分を守れる

社会問題の改善や改革のきっかけになる

怒りの特徴

- 家族に対して激しくなる
- 強い立場から弱い立場の人に向かう
- 思い返すたびに強まる
- 周囲に伝染しやすい
- 対照が変わりやすい（八つ当たり）

怒りの原因



- ・怒りは2次感情
- ・思考のクセ

怒りは2次感情

例1) 朝、外出間際に子どもがカーペットの上に牛乳をこぼして怒ってしまった



例1) 朝、外出間際に子どもがカーペットの上に牛乳をこぼして怒ってしまった



「仕事に間に合わないじゃん」

例1) 朝、外出間際に子どもがカーペットの上に牛乳をこぼして怒ってしまった



「仕事に間に合わないじゃん」
「カーペットを洗わないといけないし」

例1) 朝、外出間際に子どもがカーペットの上に牛乳をこぼして怒ってしまった



「仕事に間に合わないじゃん」
「カーペットを洗わないといけないし」
「また服を着替えないといけない」

例1) 朝、外出間際に子どもがカーペットの上に牛乳をこぼして怒ってしまった



「仕事に間に合わないじゃん」
「カーペットを洗わないといけないし」
「また服を着替えないと困る」
「なんで落ち着いて飲めないの？」

例1) 朝、外出間際に子どもがカーペットの上に牛乳をこぼして怒ってしまった



「仕事に間に合わないじゃん」
「カーペットを洗わないといけないし」
「また服を着替えないといけない」
「なんで落ち着いて飲めないの？」



焦り・不安・苦しみ
心配・期待・寂しさ

例1) 朝、外出間際に子どもがカーペットの上に牛乳をこぼして怒ってしまった

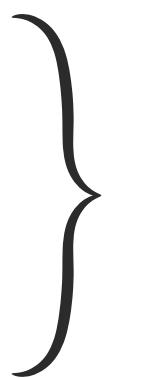


「仕事に間に合わないじゃん」
「カーペットを洗わないといけないし」
「また服を着替えないといけない」
「なんで落ち着いて飲めないの？」



焦り・不安・苦しみ
心配・期待・寂しさ

1次感情



1次感情

焦り・不安・苦しみ
心配・期待・寂しさ

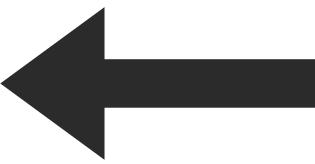


きっかけとなる行動・出来事

+

1次感情

焦り・不安・苦しみ
心配・期待・寂しさ



2次感情

きっかけとなる行動・出来事

+

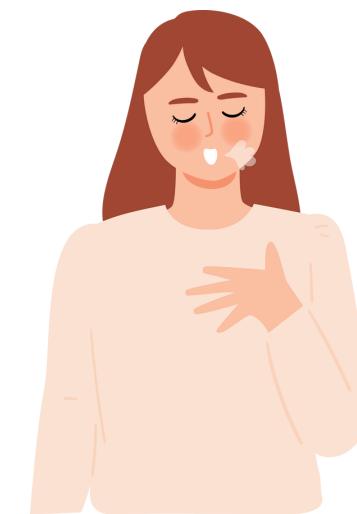
1次感情

焦り・不安・苦しみ
心配・期待・寂しさ

**原因となる
行動を変える**



**1次感情を
変える**



原因となる
行動を変える



1次感情を
変える



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

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

ネガティブ感情・状態を減らすことが大切

思考のクセ

出来事



怒り

出来事



べき

(価値観・思考)



怒り

出来事



べき



怒り

上の子が下の子を叩いた



イライラ

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

出来事

べき

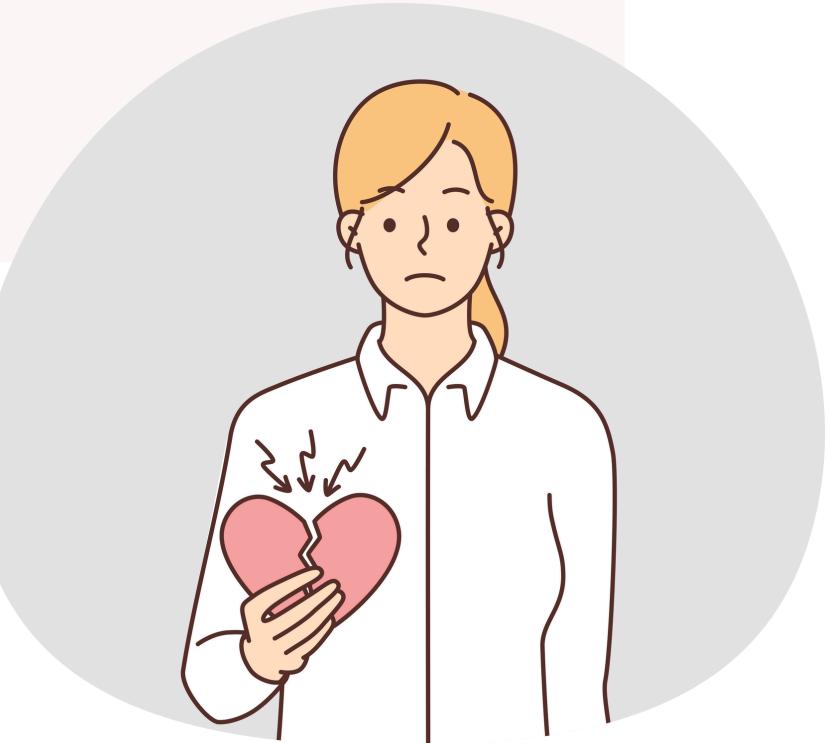
怒り

上の子が下の子を叩いた

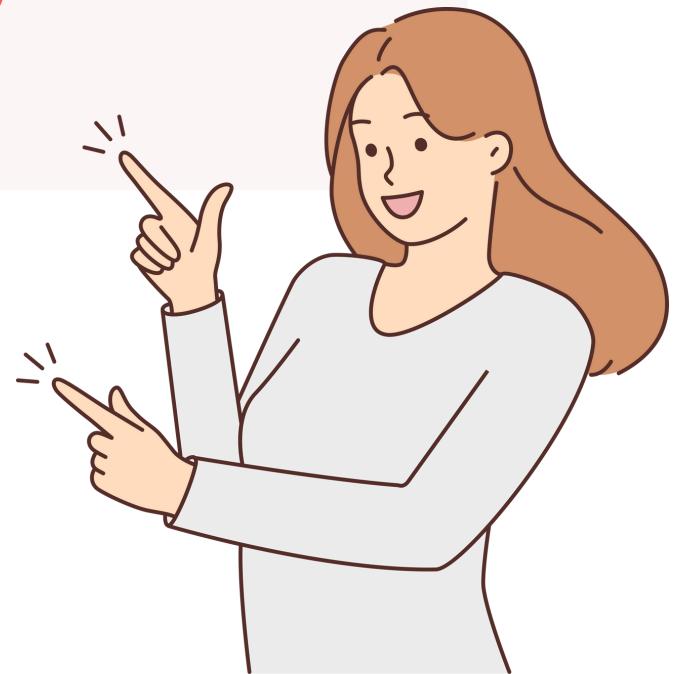
まだ言葉で伝えられないし
仕方ない

イライラ

怒りの原因は
自分の中にある



怒りは自分次第で
減らすことができる

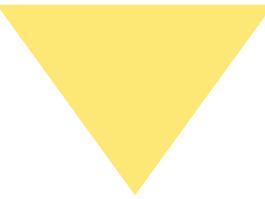


自分がどんな「べき」を
持っているか知ろう



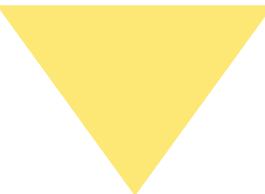
【べきを考えてみよう】

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。



- ・ご飯の時間になつ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
 - ・言われなくと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
思いつくだけ書いてみよう！

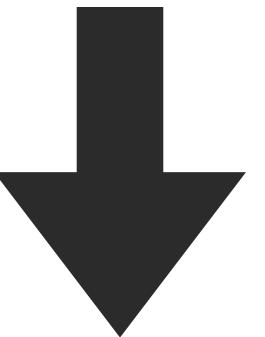
【べきを考えてみよう】

step2.

その出来事は、どんな「べき」が裏切られていますか？

「べき」を知ることで…

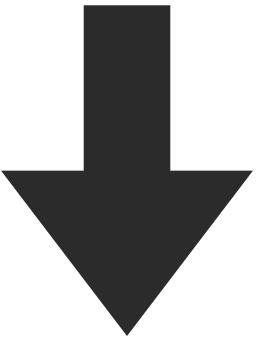
怒りのパターンがわかる！



カッとなって怒ることを減らせる

「べき」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」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

怒りを客観的に見る

怒りの日記



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	相手にしてほしかったこと	ご飯に間に合うように おもちゃを片付けて欲しかった
7	怒りの点数(1~10)	7点

[Point !]

- ・怒りを感じたらその都度書く
- ・主觀や分析は入れない
(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

【怒りの表出方法】

過剰反応（キレる）

大声を出す

物に当たる

暴力（叩く・蹴るなど）

黙り込む

責任転嫁

【上手な怒り方って？】

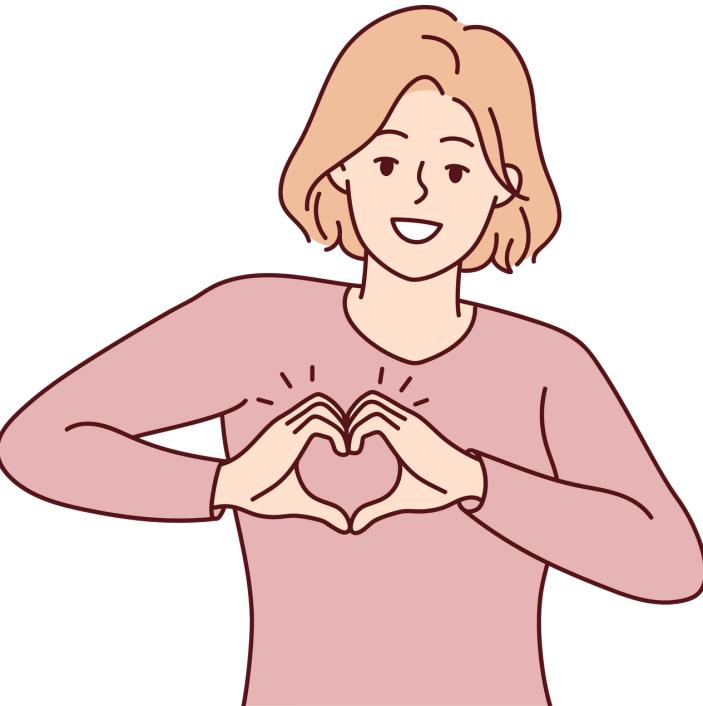
感情で怒る



本心が伝わらず
トラブルになりやすい

本心を伝える

OR



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？】

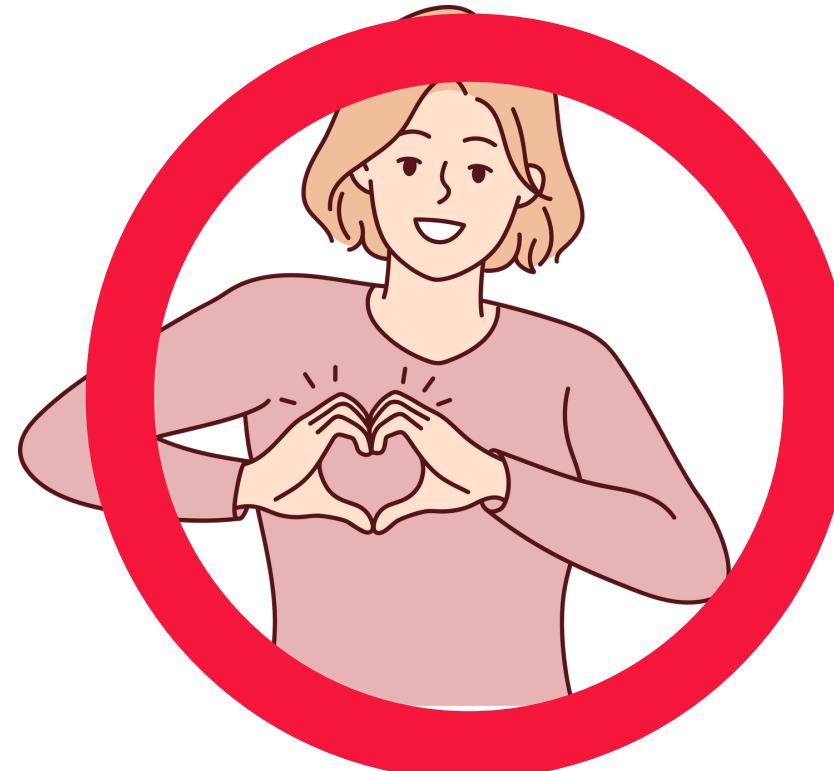
感情で怒る



本心が伝わらず
トラブルになりやすい

本心を伝える

OR



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大切にしたかった価値観は？
- ④相手に本当は何をしてほしかった？

【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

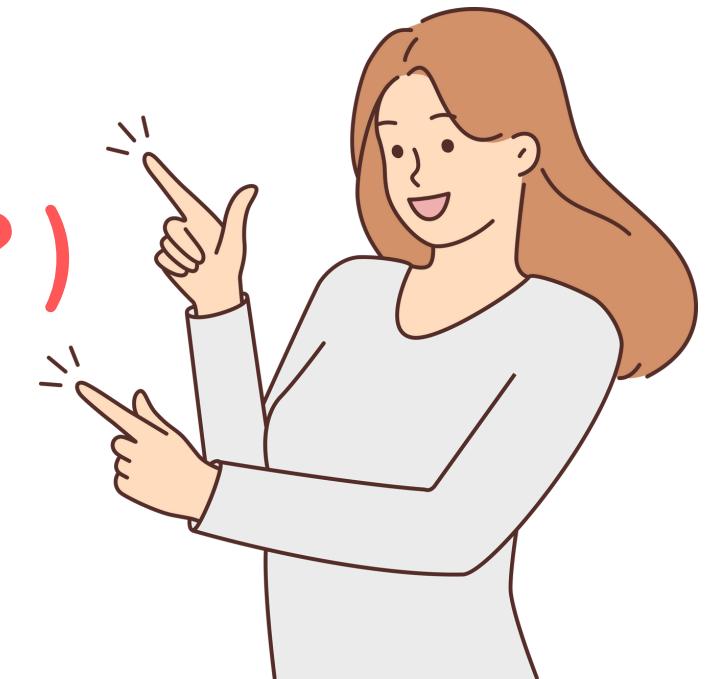
「私は〇〇の状態だ。」

+

「だから～してほしいな」

【NGな怒り方】

- ・否定（～はダメ）/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！



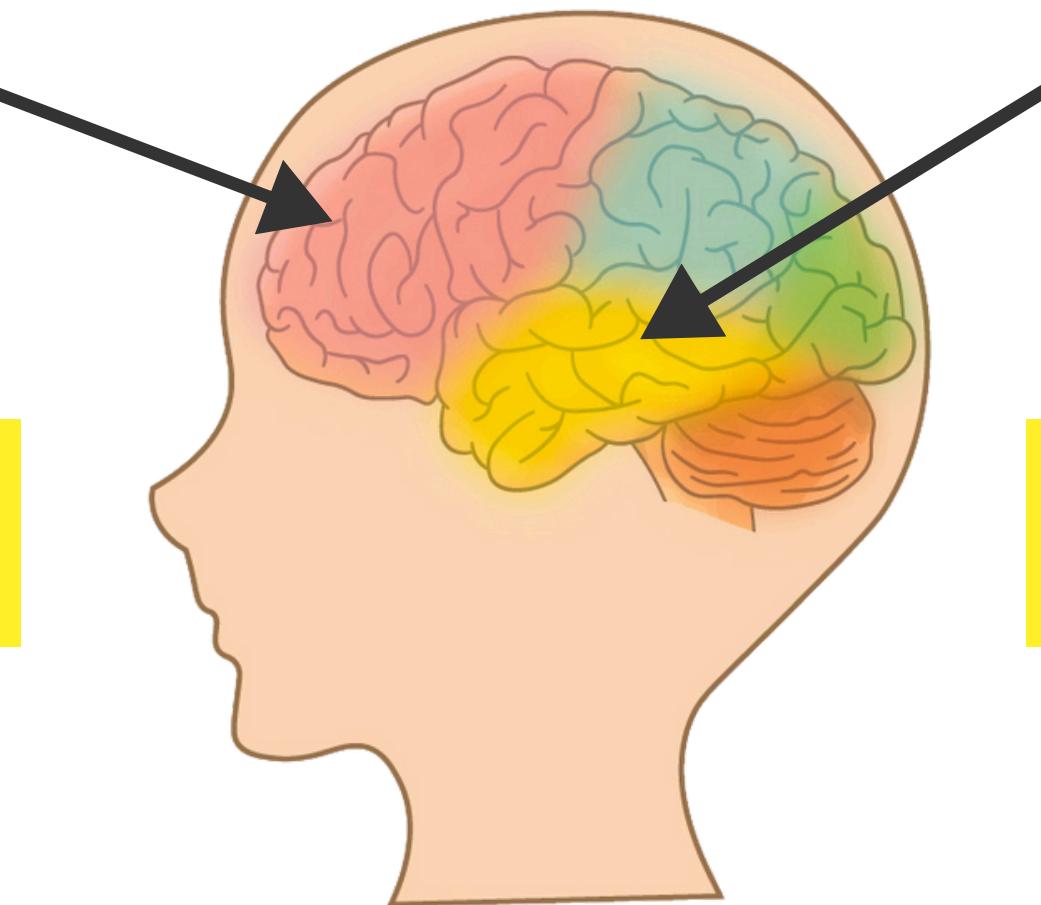
怒りのコントロール

【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

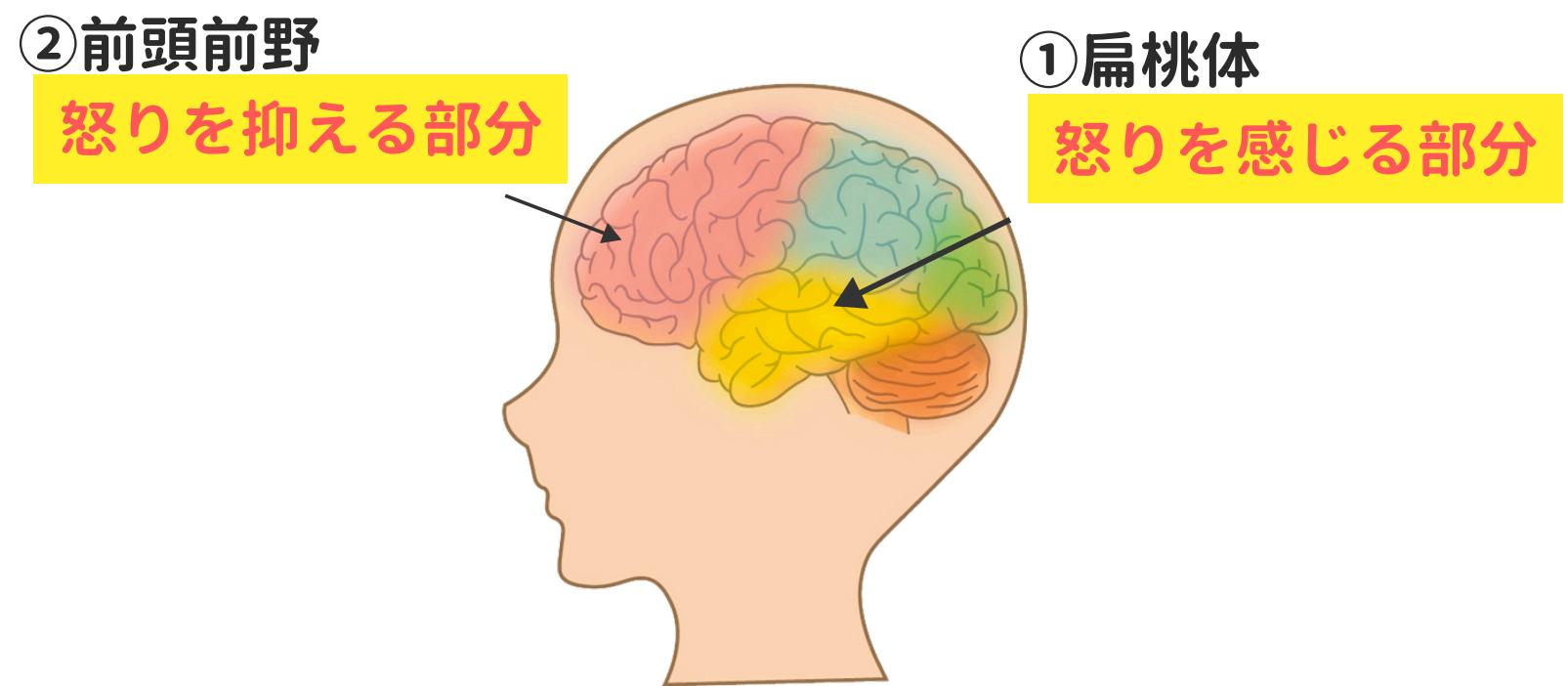


①扁桃体

- ・感情
- ・恐怖や危険を察知

怒りを感じる部分

【怒りの仕組み】



①扁桃体で怒りを感じる

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

ストレスへの対処法

ストレスへの対処法

||

コーピング

ストレスを感じた時にすべきこと

- ・リラックス（瞑想・ジャーナリング）
- ・優先順位を決める
- ・バランスの取れた生活
- ・否定的意見を合理的に変える
(捉え方を変える)
- ・気分転換



捉え方を変えるとは？

- ・なんだかうまくいかない
→こんな日もある
- ・なんでこんなこともできないの？
→「まだ○歳」「よく頑張ってる」
- ・自分ばかり大変
→他の人も同じように大変なことはある

行動を変える

- 例)
- ・外の空気を吸う
 - ・お香を焚く
 - ・ドライブする
 - ・お気に入りの音楽を聴く
 - ・ストレッチする
 - ・紙を破く
 - ・身体の一部を触る

※物に当たる、
やけ食いのように
衝動的に行うことではなく
意図的に行うこと



コーピングを考えよう

〈自宅でできること〉

- 例) • お茶を飲む
- 音楽を聴く
- 深呼吸する

〈外でできること〉

- 例) • カフェに行く
- 散歩する
- 友人に会う

怒りのコントロールはトレーニング
自分に合う方法を見つけよう！



「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	相手にしてほしかったこと	ご飯に間に合うように おもちゃを片付けて欲しかった
7	怒りの点数(1~10)	7点

【Point！】

・怒りを感じたらその都度書く

・主觀や分析は入れない
(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はありますか？

Q. 今日から何を実践しますか？