

# 怒りを手放す

## 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



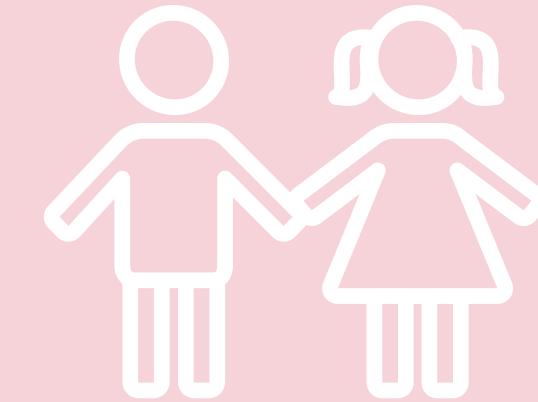
02 STEP

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（動画）

ポジティブゆとり子育て

# 怒りを手放す



- 1 ゴール設定
- 2 思考のクセを知ろう
- 3 思考のクセを手放す
- 4 根本解決のために
- 5 アウトプット

思考のクセを知ろう

出来事



べき

(価値観・思考)



怒り

出来事

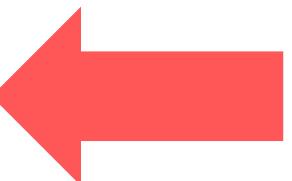


べき

(価値観・思考)



怒り



自動思考

出来事

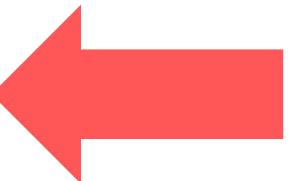


べき

(価値観・思考)



怒り



自動思考

思考のクセが  
感情を引き起こしている

出来事



べき

(価値観・思考)



怒り

# 認知



自動思考

思考のクセが  
感情を引き起こしている





最悪・洗濯物乾かないし  
送り迎え大変じゃん…



やった！新しい長靴はける！  
水たまりで遊ぼう！





最悪・洗濯物乾かないし  
送り迎え大変じゃん…



やった！新しい長靴はける！  
水たまりで遊ぼう！

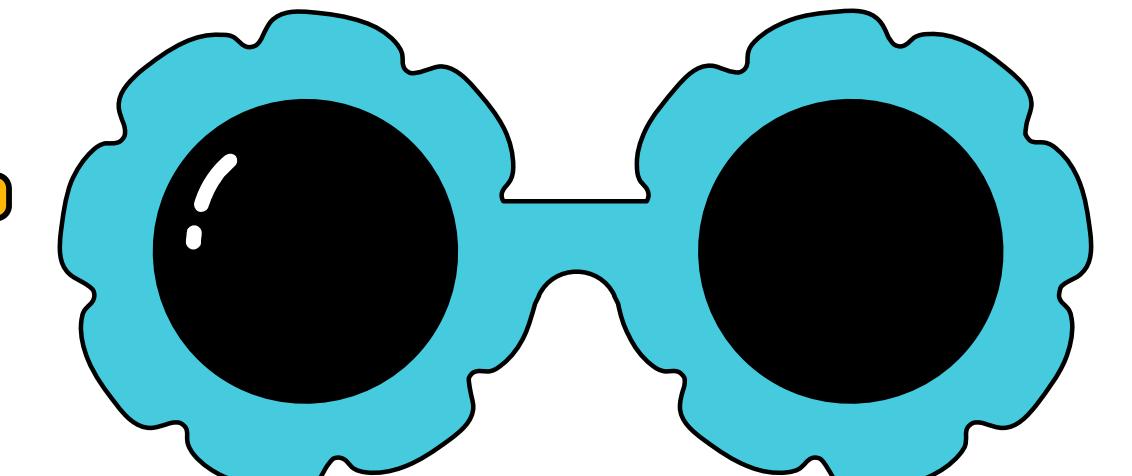
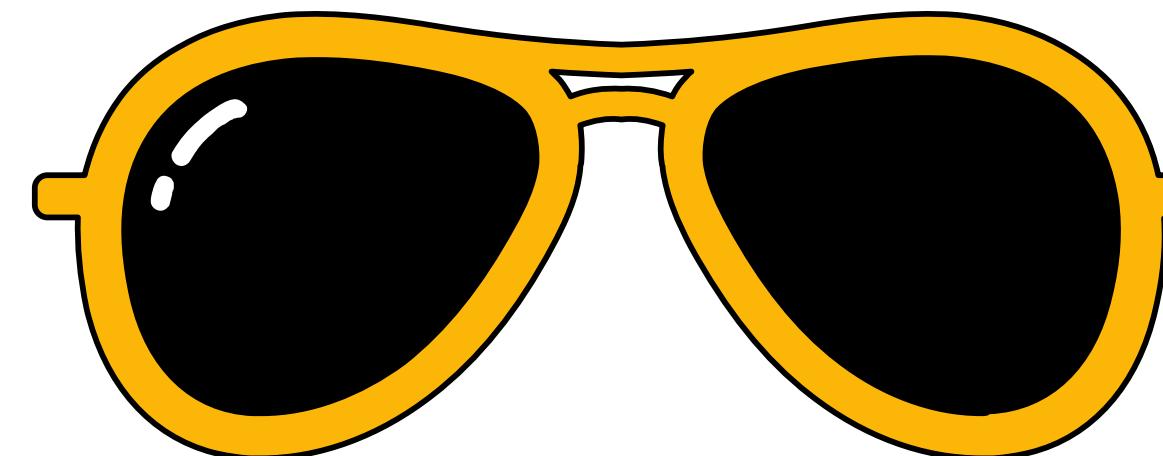
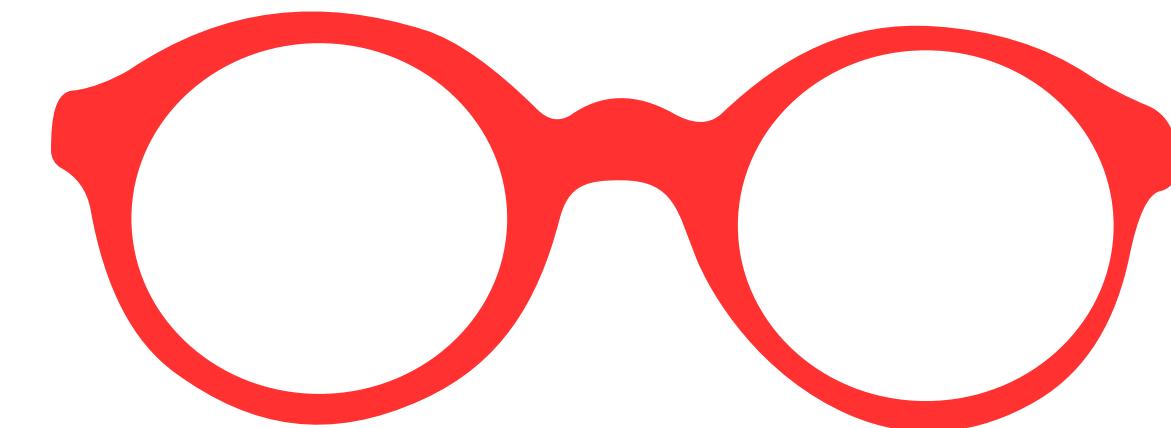
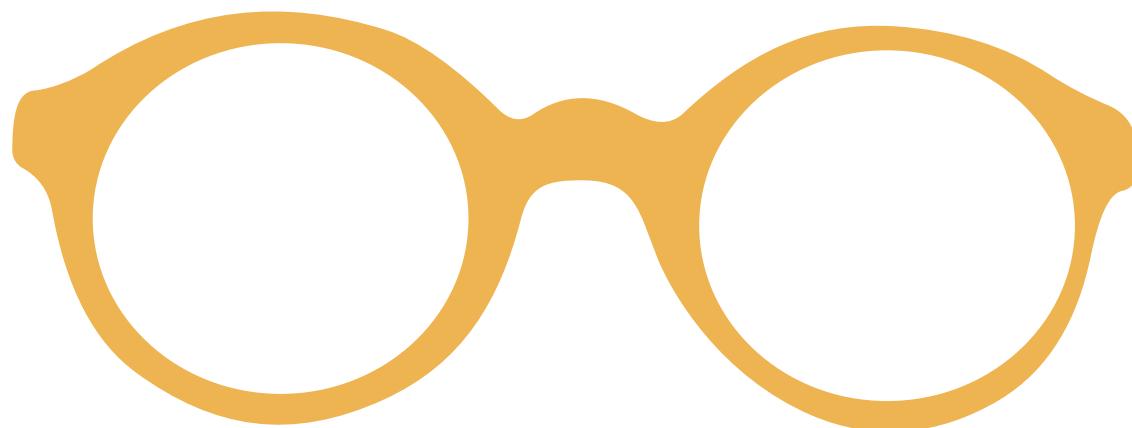
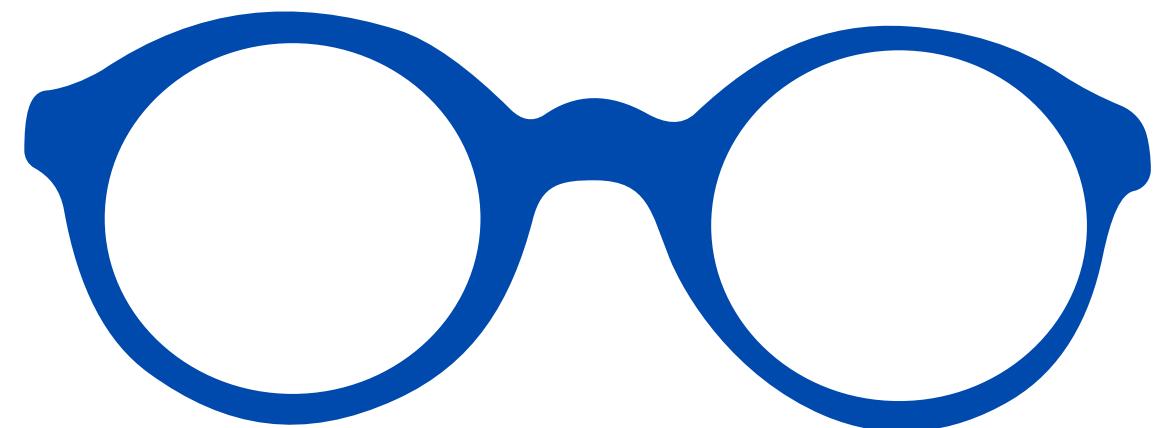


思考

メガネ

雨

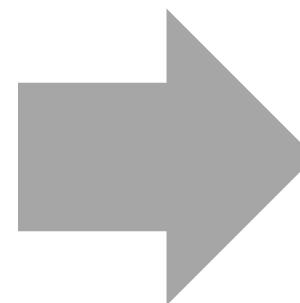
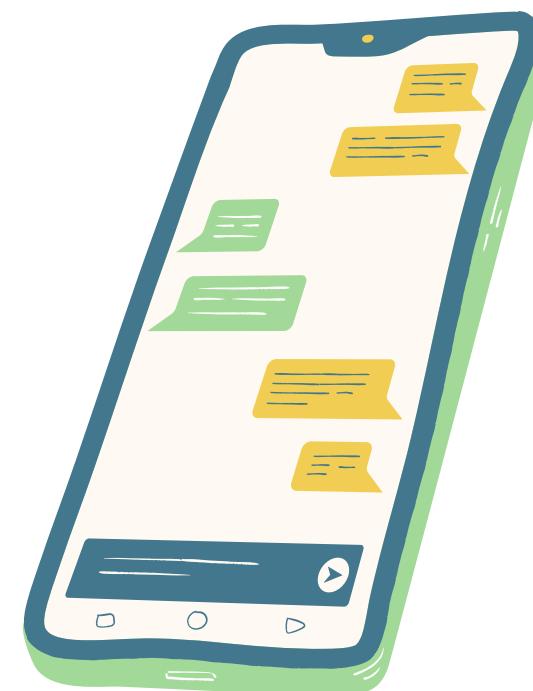
どんなメガネをかけるかで  
感情は変わる



メガネを変える=思考のクセを変える  
柔軟な心を持つ



# あなたの認知チェック



返信なし

ケース①

仲良しの友人に自分が思っている本音をLINEで伝えました。  
しかし1日経っても連絡が返って来ません。  
その時、どのような考えが頭の中に浮かびましたか？



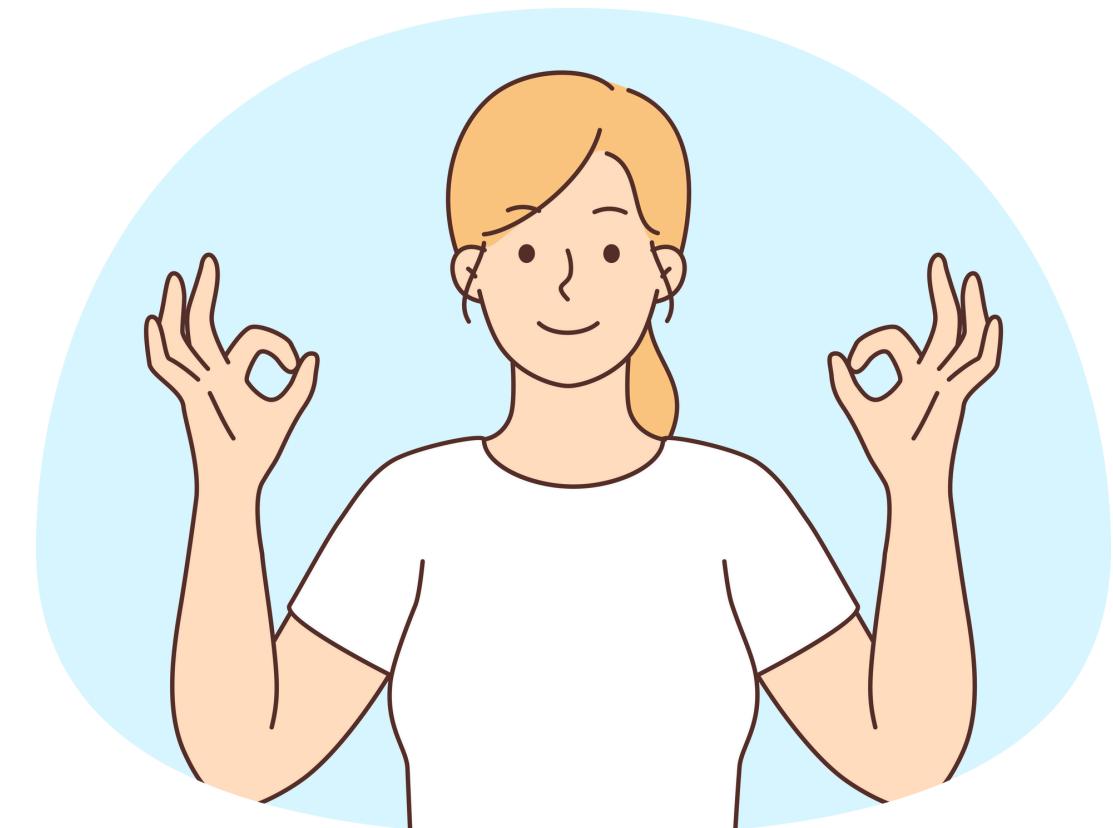
メールの内容が  
気に障ったかも...

不安



1日経っても返事を返さな  
いなんて、失礼だわ！

苛立ち



手が離せない用事や  
考え事があるのだろう！

変化なし

# 「考え方」が全て



# 例えば…

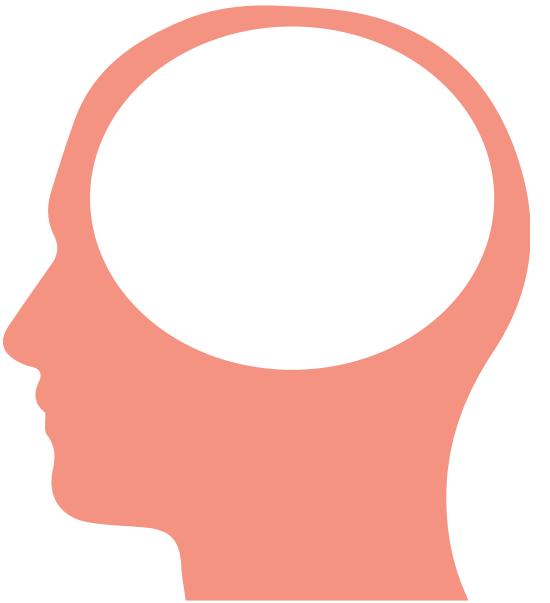
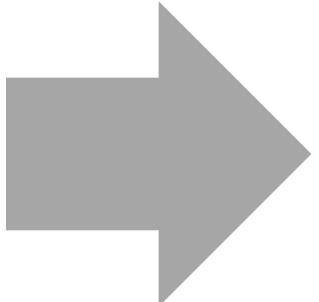


メールの内容が  
気に障ったかも…

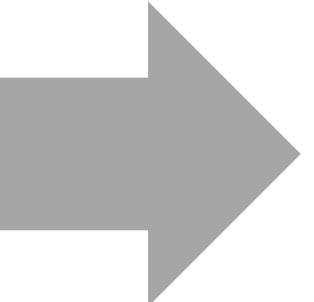
不安



出来事



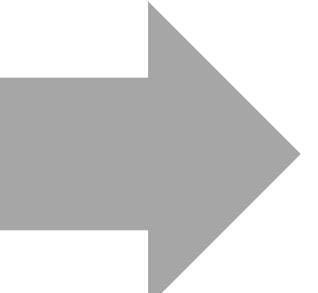
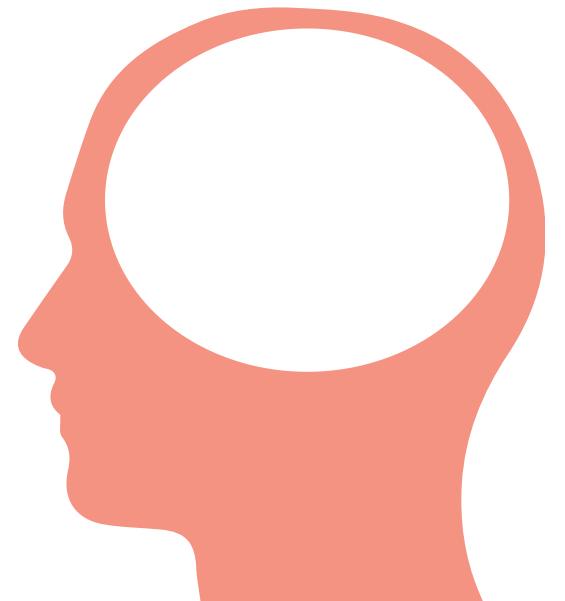
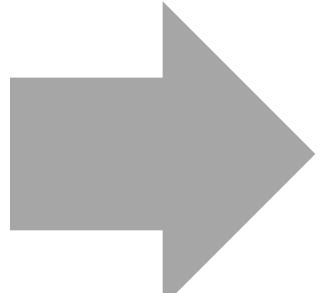
自動思考



気分

「メールの内容が  
気に障ったかも…」

不安



出来事

自動思考

気分

「メールの内容が  
気に障ったかも…」

不安



ユガミン

確かな理由がないのに  
悲観的になる

## ジャンパー



知

認知の歪み

確かに理由もない  
のに、悲観的な思  
いつきを信じ込ん  
でしまうことが得  
意なユガミン

確かに理由がないのに  
悲観的になる

メールの内容が  
気に障ったかも...

不安

思考のクセを手放す

ユガミンを見つけて  
考え方の幅を広げよう

# 8種類のユガミン

シロクロン



ベッキー



フィルタン



ジーブン



ラベラー



パンカー



マグミニ



ジャンパー



# 8種類のユガミン

シロクロン



物事を「白か黒か」で割り切り、完璧を求めさせることが得意なユガミン

フィルタン



物事の悪い面ばかりが目につき、良い点やうまくいったことなど他のことを見えなくさせてしまうのが得意なユガミン

ラベラー



物事や人に「〇〇である」と否定的なラベルを貼り、一度貼つたらはがさないユガミン

マグミニ



*magnification  
&  
minimization*

自分の短所や失敗を実際より大きさに考えて、反対に自分の長所や成功を実際より小さく捉えることが得意なユガミン

# 8種類のユガミン

ベッキー



自分や他者に対して「〇〇すべき」「〇〇でなければならぬ」と考えることが得意なユガミン

ジーブン



良くない出来事が起こると、自分に關係がないにも関わらず、自分のせいだと考えるのが得意なユガミン

パンカー



わずかな出来事を根拠に、あらゆる出来事が同じような結果になると一般化しすぎるのが得意なユガミン

ジャンパー



確かな理由もないのに、悲観的な思いつきを信じ込んでしまうことが得意なユガミン

## 思考のクセをとる方法

1. 自動思考をつかまえる
2. ユガミンを見つける
3. 考えの幅を広げる
4. 行動してみる

# ①自動思考をつかまえる

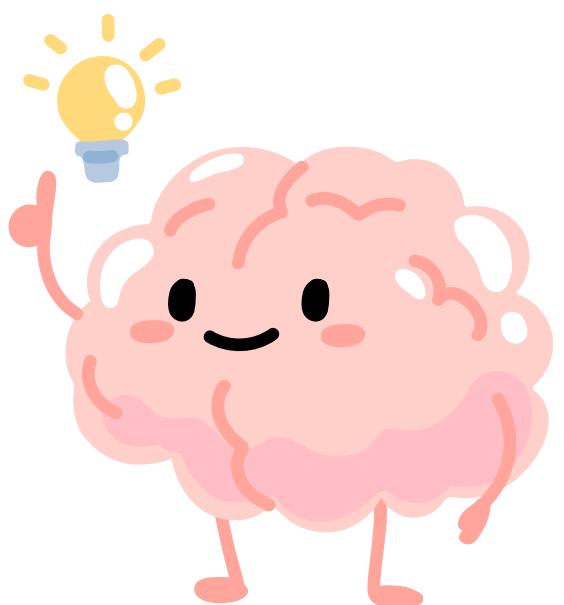
「頭に浮かんだ考え」に気づく

## ▼やること

「どんな出来事があって、どんな気持ちになったか、  
どんな考えが浮かんだか」を書き出す

## ▼例)

- ・出来事：友達にLINEしたけど、1日経っても返事が来ない
- ・気持ち：不安、悲しい
- ・自動思考：「嫌われたかも」「何か悪いこと言ったかな？」



## ②ユガミンを見つける

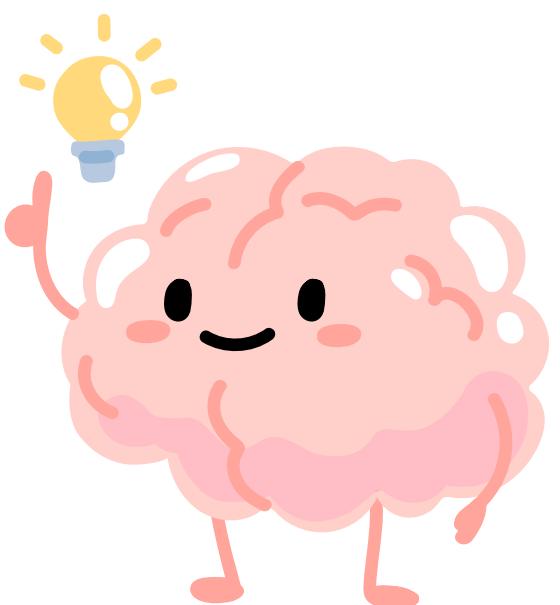
考え方のパターンに気づく

### ▼やること

「これは事実？思い込み？」 「いつも同じ考え方してない？」  
と問いかけてみる

### ▼例)

- ・思考のクセ（ユガミン）：ジャンパー・ジーブン・フィルタン  
→実際に何か言われたわけじゃないのに、「嫌われた」と決めつけている



### ③考え方の幅を広げる

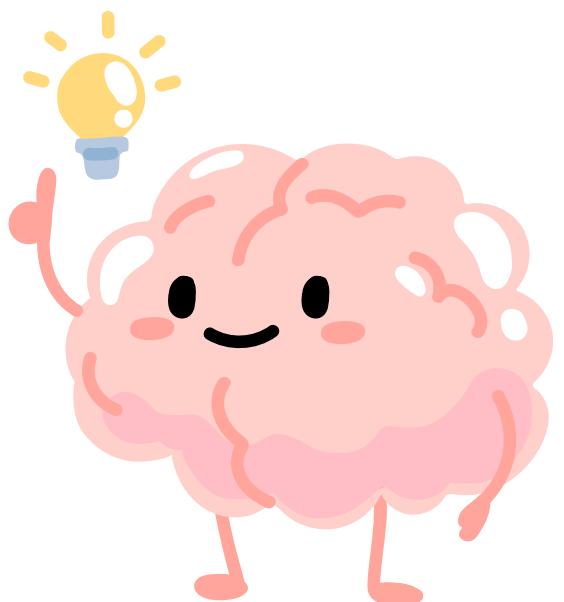
他の可能性や見方を変える

#### ▼やること

「他の理由があるとしたら？」 「友達の立場ならどう？」 などと自分に質問する

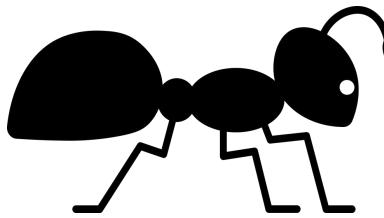
#### ▼例)

- ・他の可能性：「忙しいだけかも」 「返信するタイミングを見失っただけかも」
- ・客観的な視点：「もし友達が忙しかったら？」 「逆の立場だったら私はどうする？」

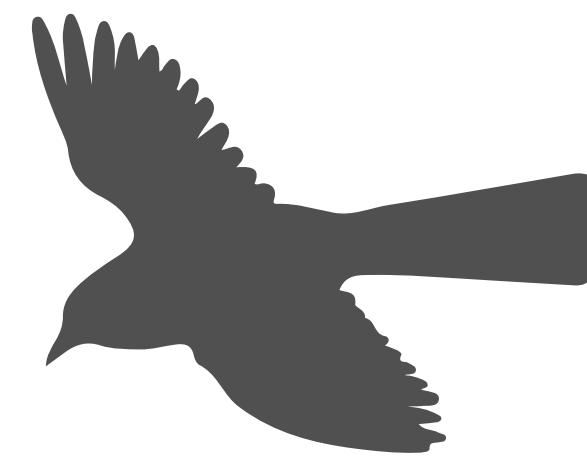
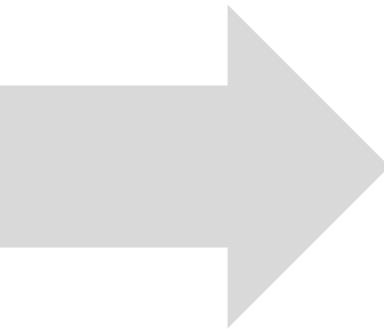


# 考え方を広げるために

---



虫の目



鳥の目

## ④行動してみる

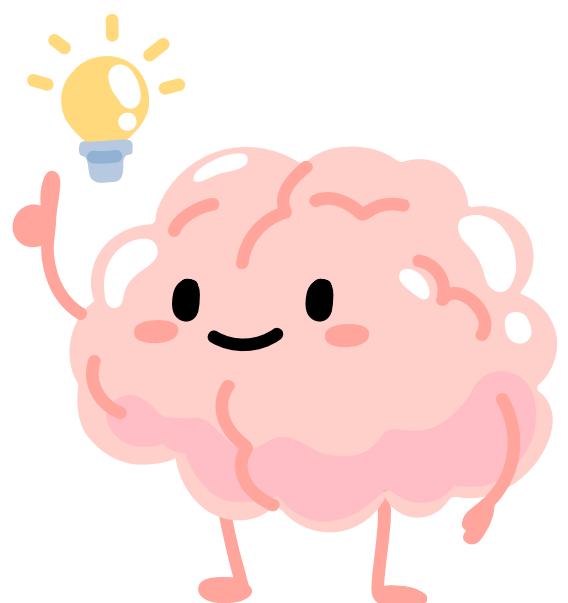
新しい考え方に基づいて、小さな行動を試してみる

### ▼やること

「できること」「ちょっと勇気がいるけどやってみたいこと」を考える

### ▼例)

- ・行動してみる：「軽い感じで、もう一度LINEしてみる」  
「他の友達と話してみる」
- ・結果：「普通に返事が返ってきた！忙しかっただけみたい！」



根本解決のために



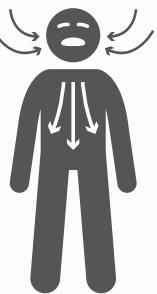
なぜジャーナリング？

# 怒りを抑えるために

- ① 大脳辺縁系（扁桃体）の興奮を抑える
- ② 前頭前野を活性化させる

# イライラを抑える方法

深呼吸



マインドフルネス



グラウンディング



体を動かす



ジャーナリング

||

書く瞑想



# ジャーナリングの効果

- ・思考や感情を言語化して整理する
- ・ストレス軽減
- ・メタ認知能力が高まる
- ・自己理解・自己洞察力・自己成長
- ・感情コントロール力が高まる
- ・新しい視点から見る力がつく

# ジャーナリングと日記の違い

## ジャーナリング

- ・思考や感情の整理、気づきの発見
- ・書きたいことを自由に書く
- ・必要な時にいつでも
- ・内面の思考や感情中心

## 日記

- ・その日の出来事や記録
- ・出来事を時系列で書く
- ・主に1日の終わりに書く
- ・出来事や事実が中心

# 準備するもの

- ・ノート  
(A4・A5の方眼がおすすめ)
- ・ペン



# ①感情解放ジャーナリング

イライラやモヤモヤ、悲しみなど、ありのままの感情を吐き出してデトックス

## 〈書き方〉

- ・とにかく思ったことを「そのまま」書く
- ・丁寧な言葉や、キレイにまとめなくてOK
- ・文章でなくてもOK！（単語や叫びなど）



## ②内省ジャーナリング

### 1. 今日イラした出来事は？

子どもが座ってご飯を食べなくて、大爆発した

### 2. 何が嫌だった？

ちゃんと座って食べて欲しい・何回言っても聞いてくれなくてイラ

### 3. 本当はどうしたかった？

楽しくご飯を食べて欲しい・座って食べる習慣はつけたい

### 4. 私が大事にしたいことは？

食事の時間は大事にしたい

### 5. 次に同じことがあったらどうする？

子どもだからいつもできるわけではないと自分に言い聞かせる





## 感謝ワークとは？

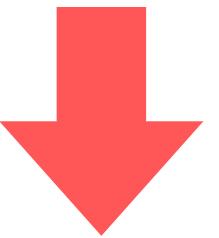
日々の「ありがたい」と感じたことに  
意識を向け、それを言葉にしたり書き  
出したりする活動

人の思考はネガティブになりやすい

「まだ〇〇できない」

「うるさい」

「言うこと聞かない」



「あるもの」「恵まれていること」

「うまくいっていること」へ目がいく

# 感謝ワークの効能

- ・幸福感・満足感が高まる
- ・ストレス軽減・不安の減少
- ・睡眠の質が上がる
- ・人間関係が良くなる
- ・自己肯定感が上がる
- ・親の『観察力』が上がる



「感謝リストを書こう」

**【step1】感謝リストを書く→Slackへ**

今あること・当たり前のことに感謝する視点を持つ

**【step2】「ありがとう」を言葉で伝える**

アイメッセージで伝える

## 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？