

# 2.怒りを知る

---

Mama Base講座 『ROOTS』

## 怒りを知る



1

アンガーマネジメント  
とは？

2

怒りのメカニズム

3

怒りを客観的に見る

4

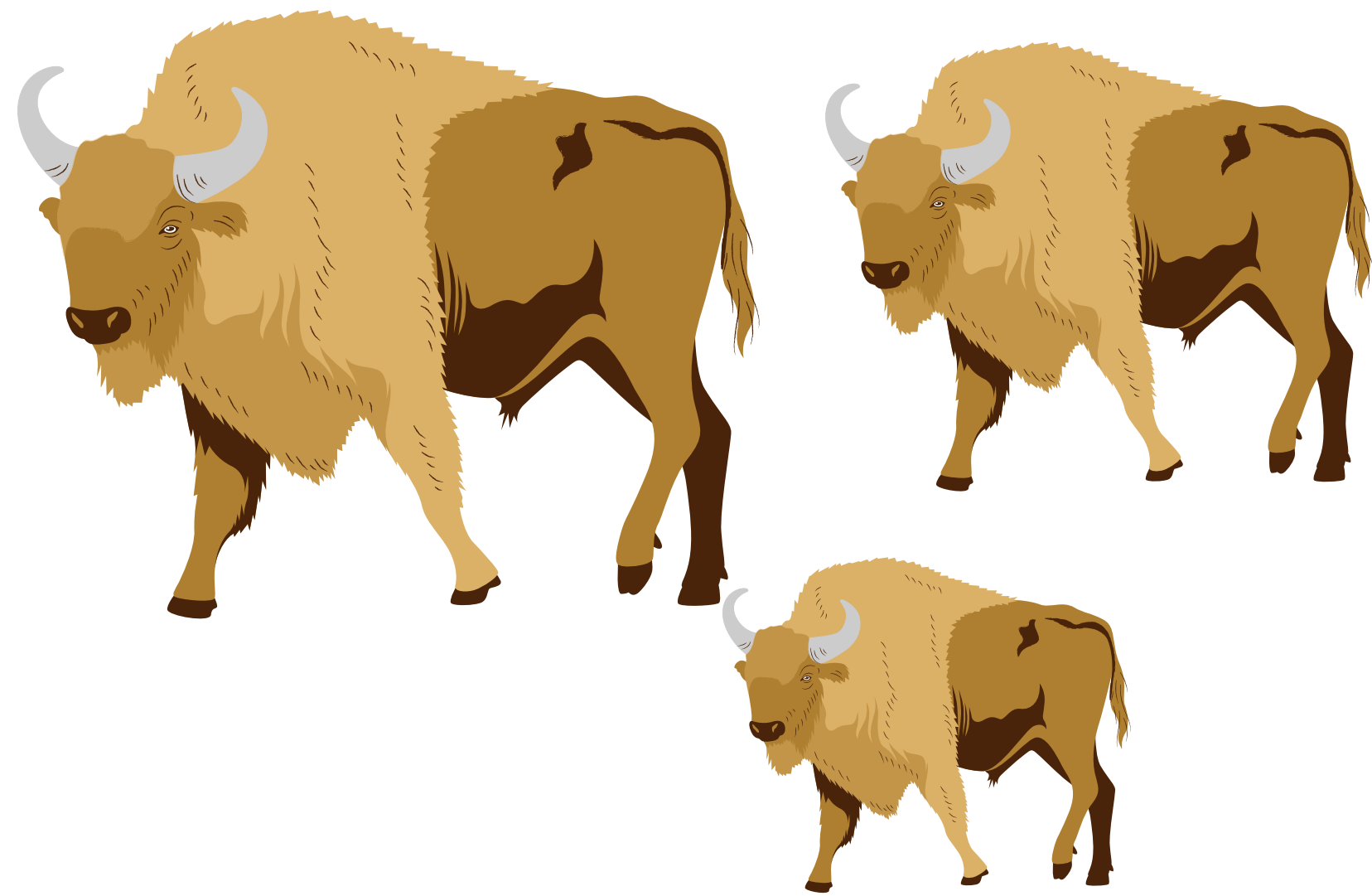
怒りの伝え方

5

怒りのコントロール

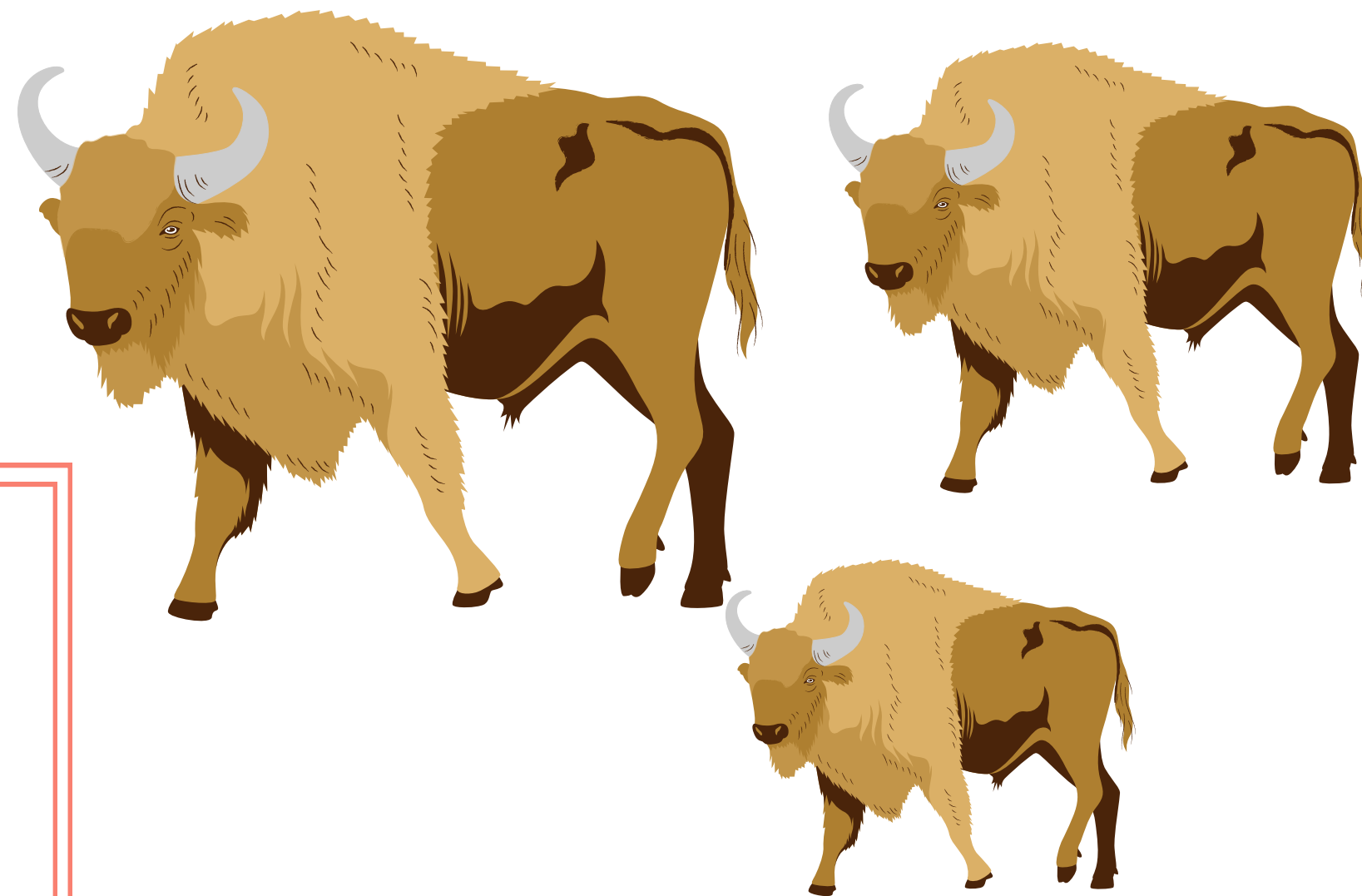
アンガーマネジメントとは？

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

怒りは目の前にある問題に気づかせてくれる

アンガーマネジメントは

怒らないことでも

怒りを我慢することでもありません

怒りを我慢せず

上手に付き合っていきましょう

# 怒りのメカニズム





• 怒りは2次感情

• 思考のクセ



• 怒りは2次感情

• 思考のクセ

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

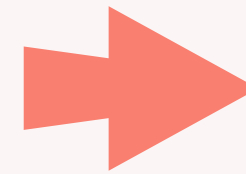


「仕事に間に合わないじゃん」  
「カーペットを洗わないといけないし」  
「また服を着替えないといけない」  
「なんで落ち着いて飲めないの？」

# 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？」

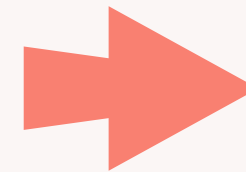


焦り・不安・悲しみ  
心配・落胆・寂しさ

# 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・悲しみ  
心配・落胆・寂しさ

1次感情



## 1次感情

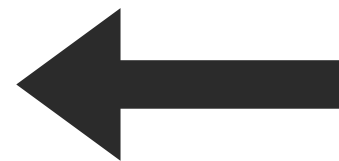
焦り・不安・悲しみ  
心配・落胆・寂しさ



きっかけとなる行動・出来事

1次感情

焦り・不安・悲しみ  
心配・落胆・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・悲しみ  
心配・落胆・寂しさ

原因となる  
行動を変える



1次感情を  
整える



原因となる  
行動を変える



1次感情を  
整える



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

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

ネガティブ感情・状態を減らすことが大切



• 怒りは2次感情

• 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

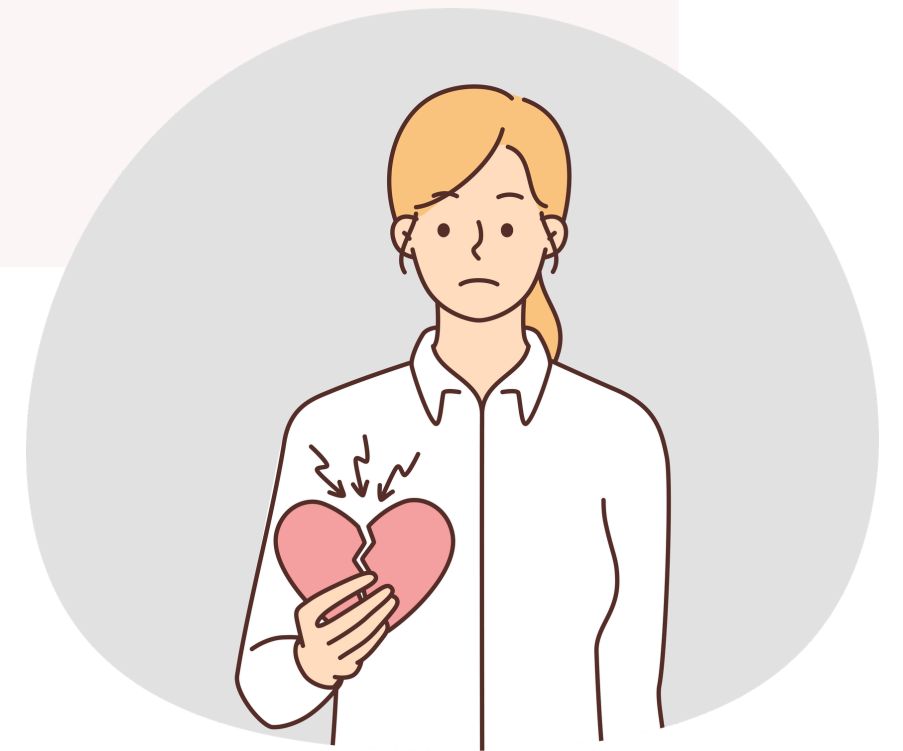


まだ言葉で伝えられないし  
仕方ない

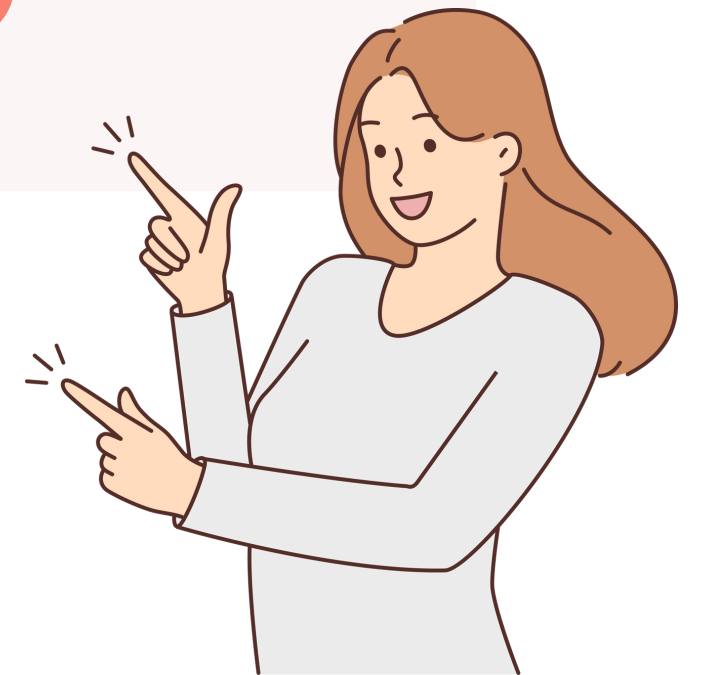


~~イライラ~~

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

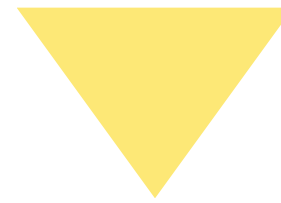


自分がどんな「べき」を  
持っているか知ろう



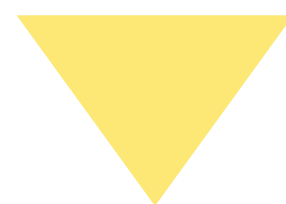
## 【べきをを考えてみよう】

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。



- ご飯の時間になっ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
  - 言われなくて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  
思いっただけ書いてみよう！

# 【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？

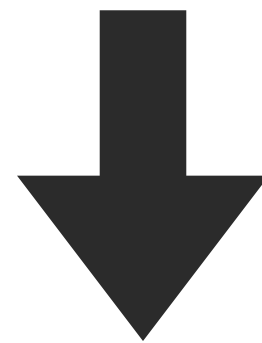
## 【べきを考えてみよう】

### step3.

他にも、大切にしている「べき」はありますか？

「べき」が多いと…

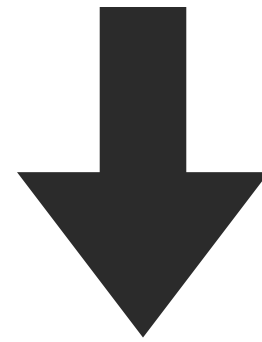
多ければ多いほど、裏切られることも多い



イライラが増える

「べき」を知ることによって…

怒りのパターンがわかる！



カッとなくなって怒ることを減らせる

## 「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
- 主観や分析は入れない  
(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？】

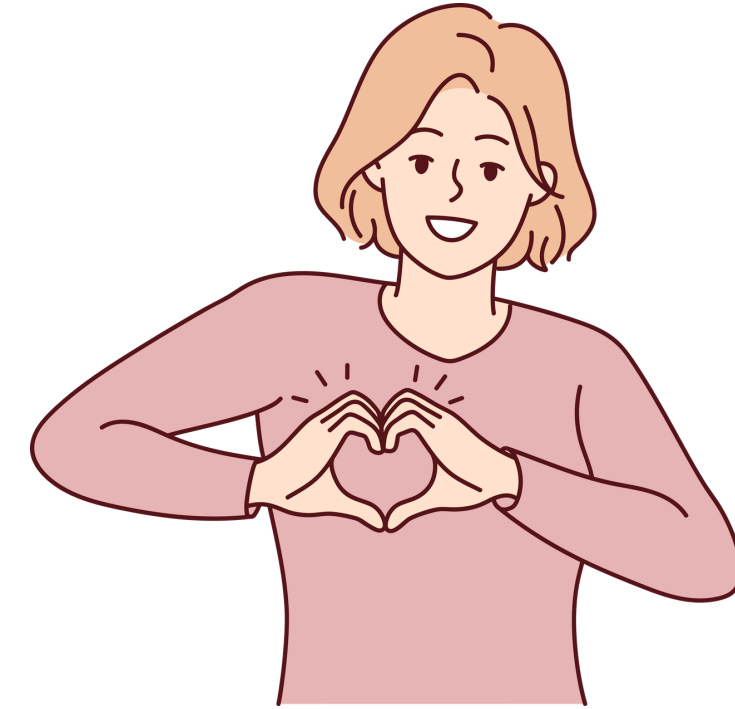
感情で怒る



本心が伝わらず  
トラブルになりやすい

OR

本心を伝える



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？】

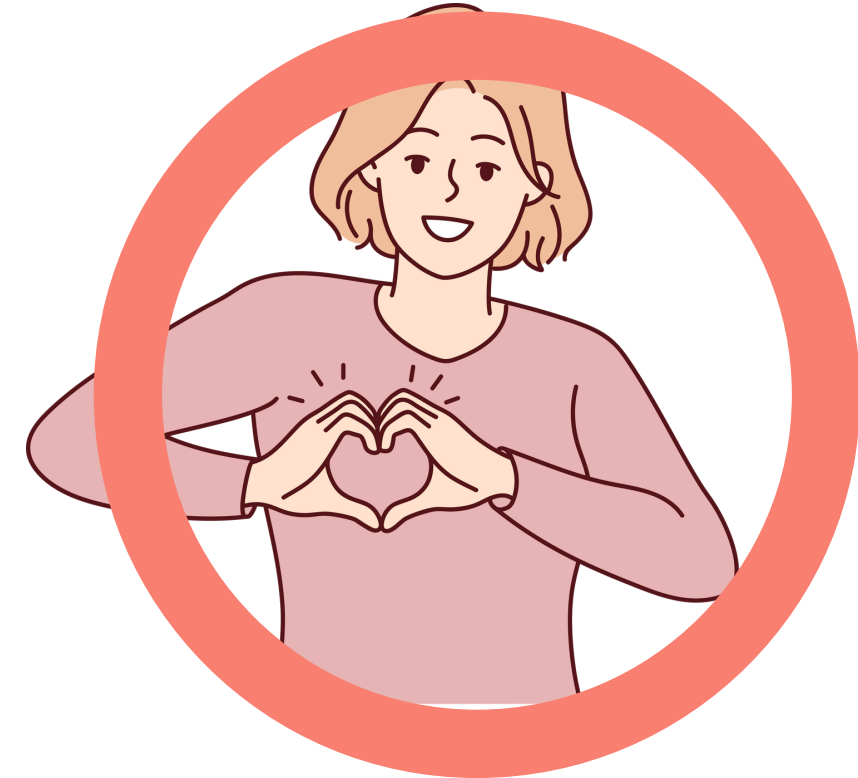
感情で怒る



本心が伝わらず  
トラブルになりやすい

OR

本心を伝える



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大切にしていたかった価値観（べき）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

「私は〇〇の状態だ。」

②リクエスト

「だから～してほしいな」

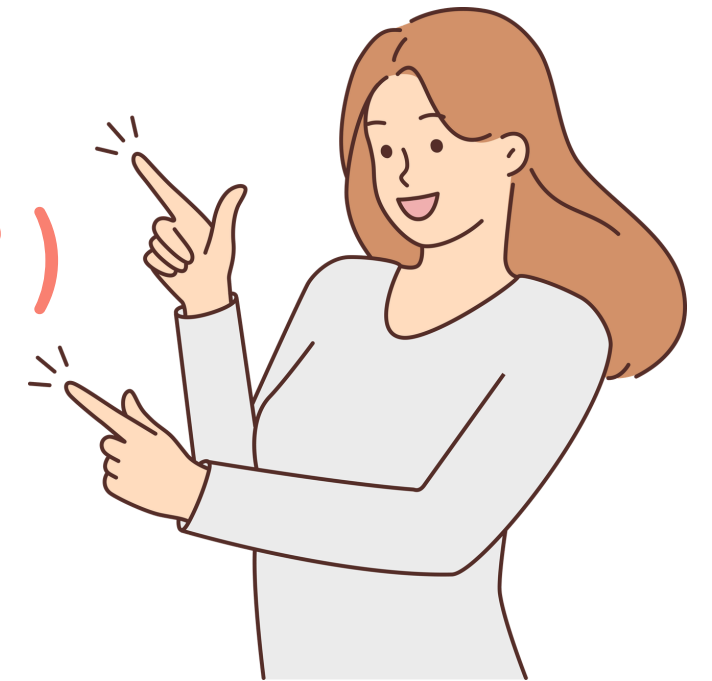
# 【NGな怒り方】

- 否定（～はだめ）/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！



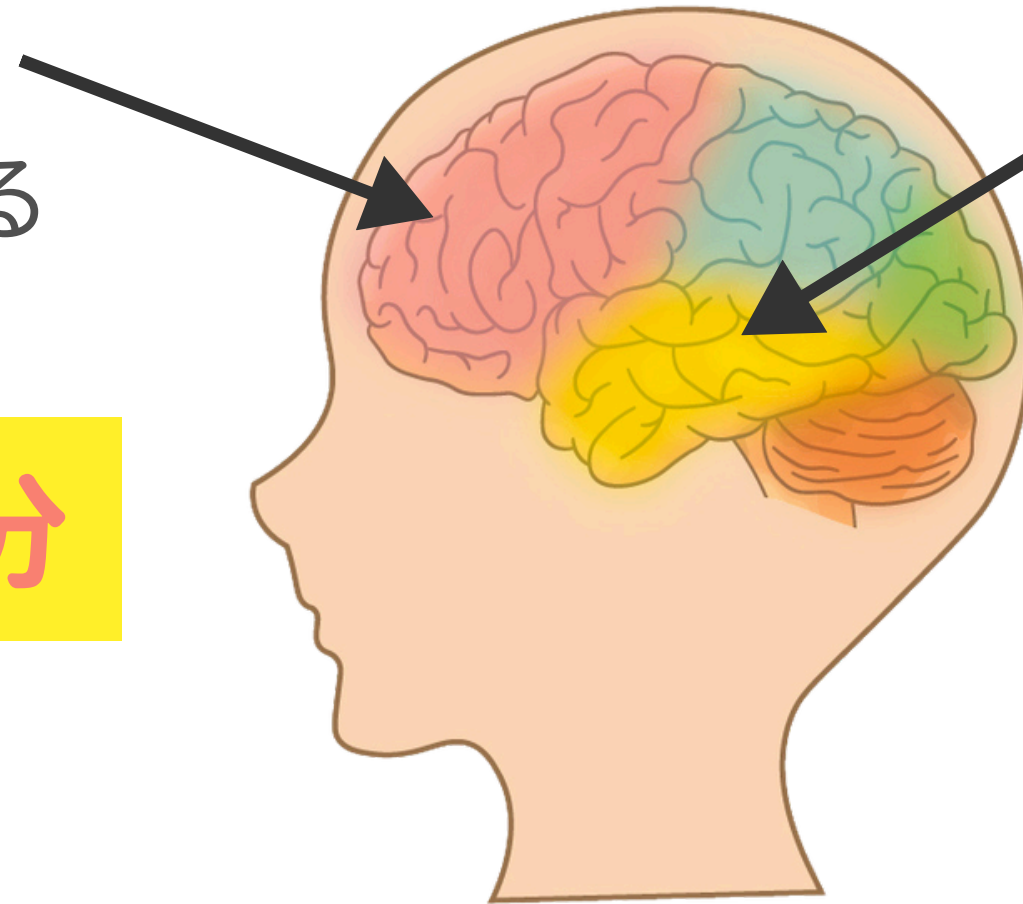
# 怒りのコントロール

# 【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

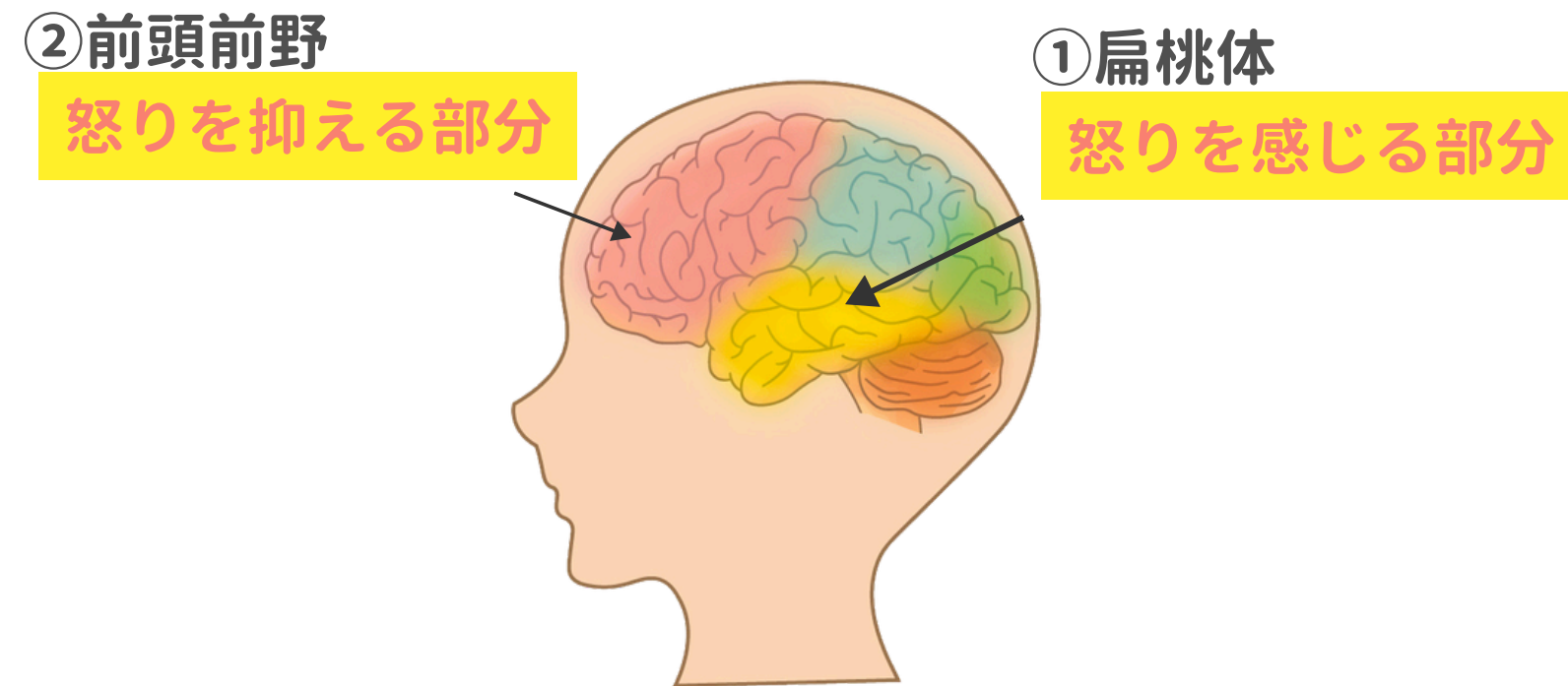


## ① 扁桃体

- ・ 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

challenge!

## 「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	相手にしてほしいこと	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
- 主観や分析は入れない  
(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