

3.怒りを手放す

Mama Base講座 『ROOTS』

怒りを手放す



1

突発的な反応を抑える

2

思考のクセを緩める

3

感情に寄り添う

突発的な反応を抑える

怒りへの突発的な反応を抑えるために

- ①境界線を意識する
- ②コーピング
- ③感謝のワーク

①境界線とは？

こんな経験ありませんか？

子どもの望みは
全て叶えてあげなきゃ



子どもに理想を
押し付ける



パートナーの姿に
イライラする

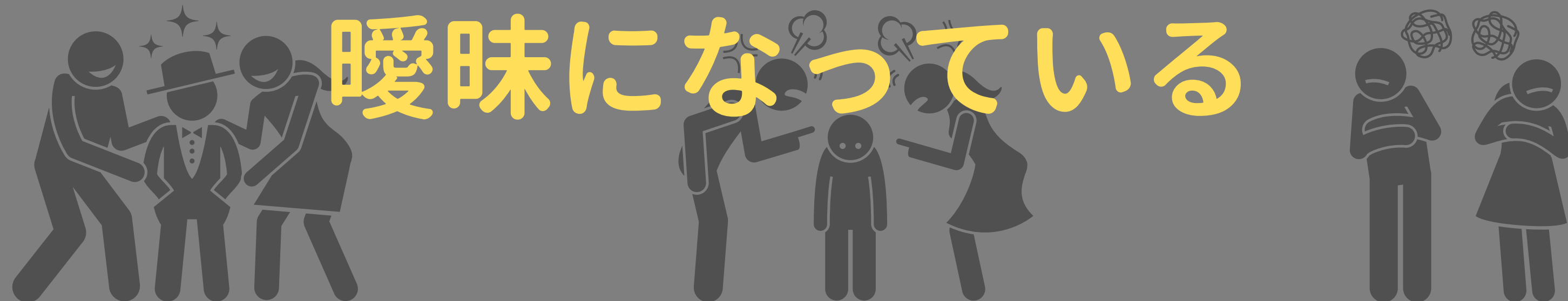


境界線って何？

こんな経験ありませんか？

子どもの望みを全て叶えてあげなきゃ
子どもの理想を押し付ける
パートナーの姿にイライラする

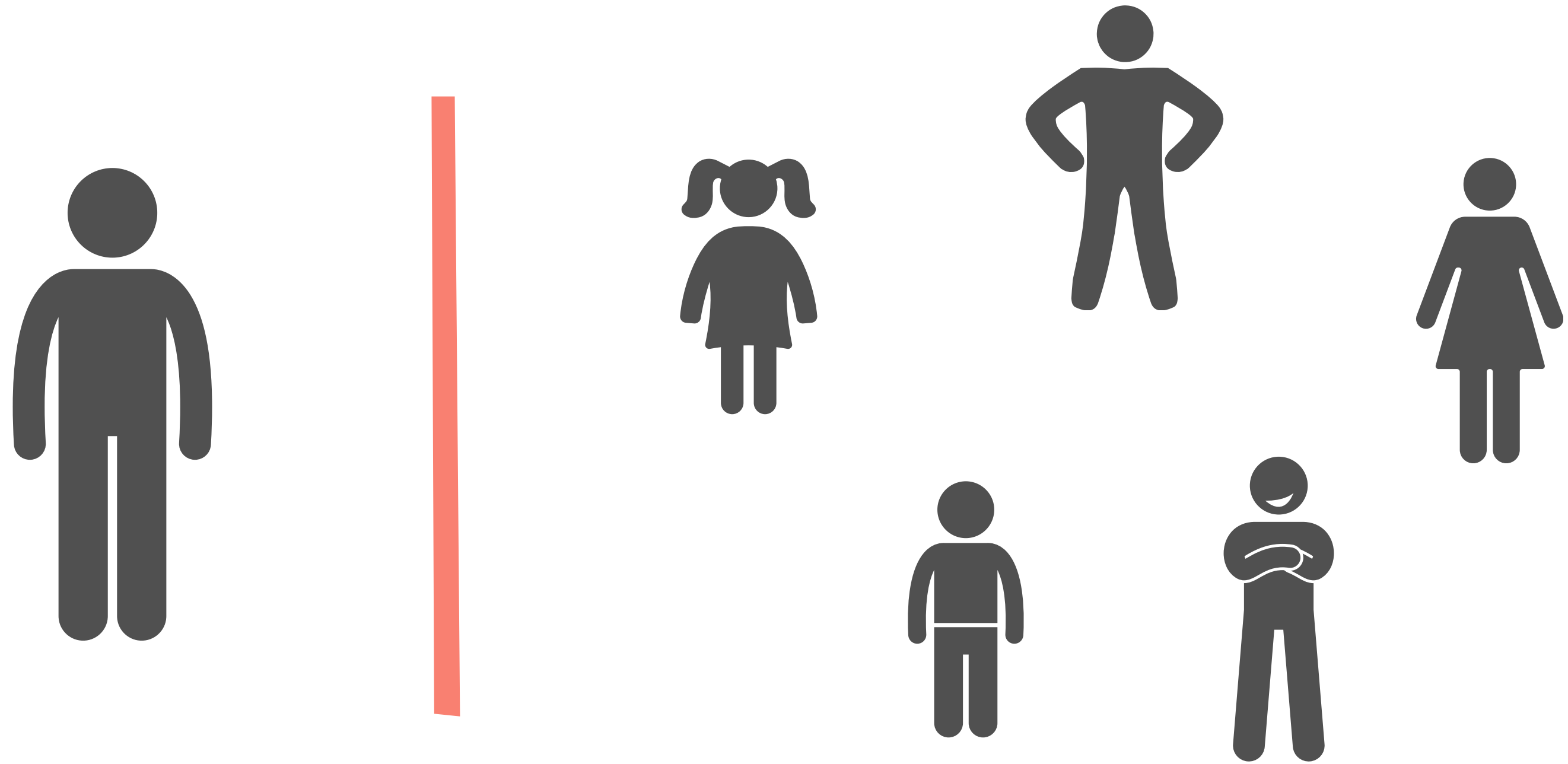
全て境界線が



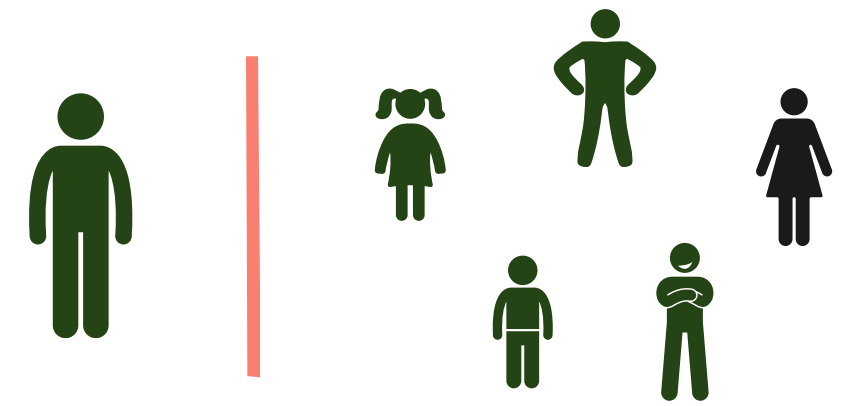
境界線とは？



人間関係における境界線



人間関係における境界線



物理的・心理的なボーダーライン

||

自分を大切にし

相手と健全な関係を保つためのもの

曖昧になるとどうなるの？



子育て

子どもを思い通りに
しようとする

過保護

過干渉

子どもに価値観を
押し付ける

進路や就職先を
選ぶ

夫婦・友人関係

相手の言うことばかり
聞いてしまう

相手に頼み事が
できない

本音を出せない

ついお節介を
してしまう

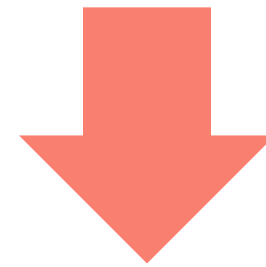
やりたくないことを
断れない

結果…

- 本心ではやりたくないことをやっている
- 他人の行動・感情のケアをしている
- 他者をコントロールしようとする

結果…

- 本心ではやりたくないことをやっている
- 他人の行動・感情のケアをしている
- 他者をコントロールしようとする



ストレスが増える



境界線って何？

結果… **Point!**

- ・本心ではやりたくないことをやっている

他人の領域に入りすぎない



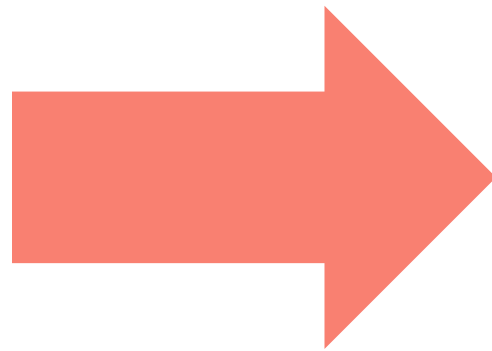
ストレスが増える



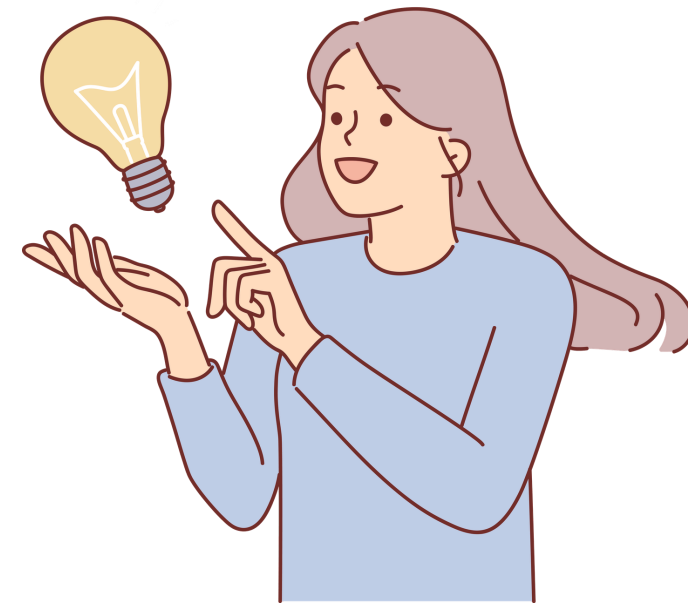
相手のことを何とかしよう



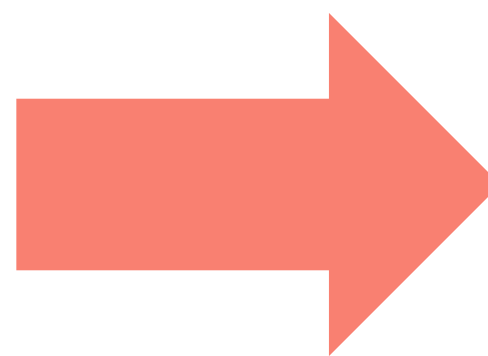
相手のことを何とかしよう



自分は今何をすべきか



強制
コントロール



共有
提案
リクエスト

境界線を引くために大切なこと

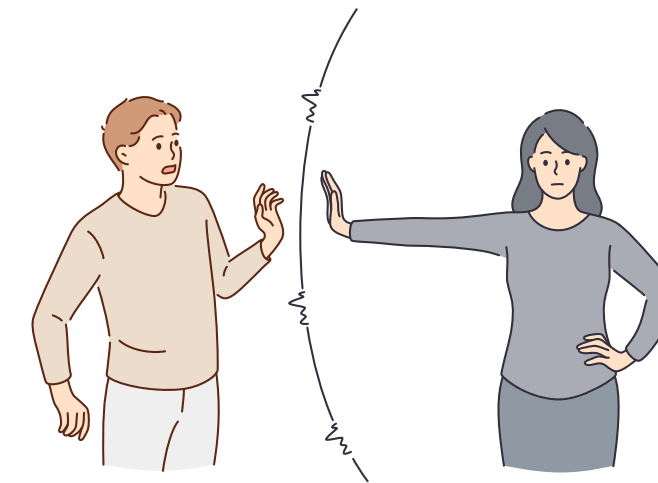
- ①境界線を意識する
- ②自分を大切にすると決める
- ③自分のやりたいことを優先する
- ④ニーズの伝え方を知る
- ⑤YES／NOを言う

①境界線を意識する

境界線を
超えていないかな？



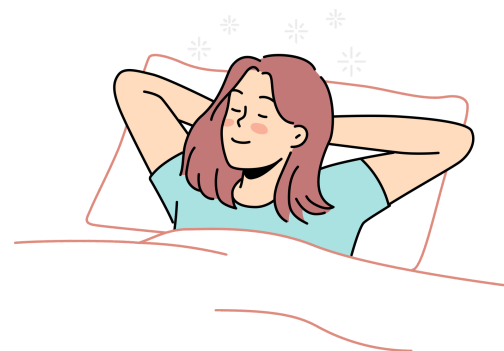
境界線を
超えられていないかな？



これは誰の問題か？

②自分を大切にすると決める

休息をとる



感情を正しく伝える



趣味

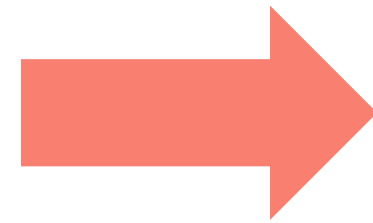


人に頼る



③ 自分のやりたいことを優先する

わがまま？
自分勝手？

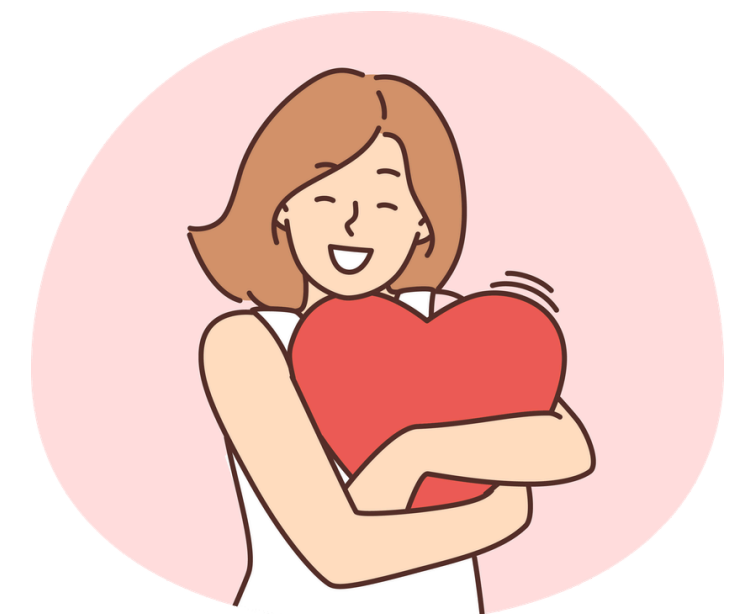


相手のことを考えず
自分の都合だけを考えること

相手を尊重しながら、バランスを大切にする

④ ニーズの伝え方を知る

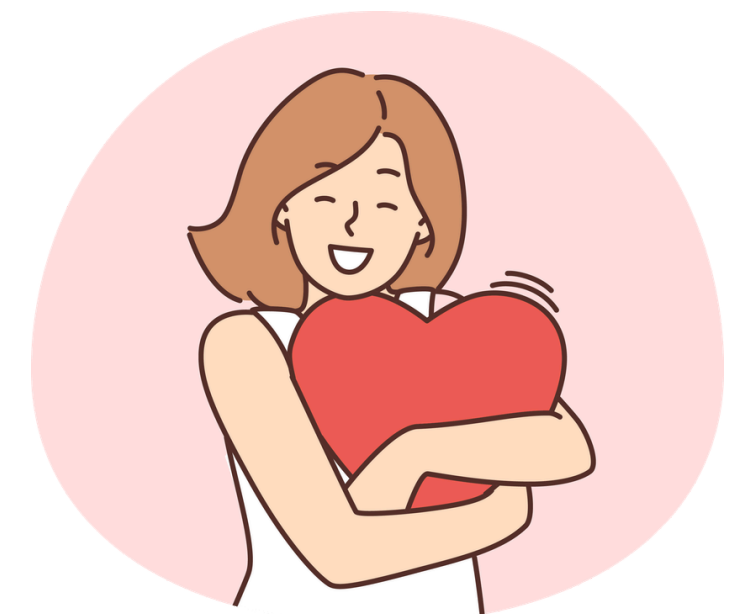
- アイメッセージ
- リクエスト
- 具体的に
- 感謝
- 状態を伝える



⑤ YES/NOを言う

断ること＝自分を守る

心身のバランスをためにも必要



境界線を意識することは
自分も他者も尊重すること



② コーピング

コピーピング

ストレスへの対処法

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

③ 感謝のワーク

感謝ワークとは？

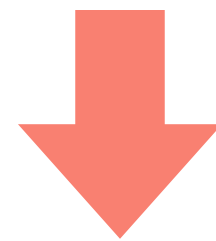
日々の「ありがたい」と感じたことに意識を向け、それを言葉にしたり書き出したりする活動

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」



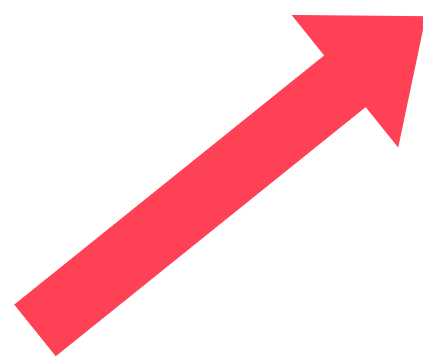
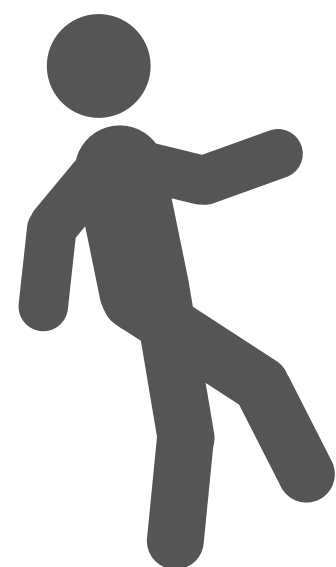
「あるもの」 「恵まれていること」

「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

💡 感謝の階段



逆境や困難にも
「ありがとう」と
言えるようになる

逆境への感謝

何が起きても、ありがとう

心からの感謝

してもらったことに、心から喜び感謝

日常への感謝

当たり前なのに、ありがとう

親切への感謝

何かしてもらったら、ありがとう（礼儀）

感謝できる脳になるために

- 「感謝リスト」を書く
- 「ありがとう」を言葉で伝える
- 「今あるリスト」を書く
- 今あるものを「ない」と想像する
- 愛され日記をつける

思考のクセを緩める

出来事



べき

(価値観・思考)



怒り

出来事

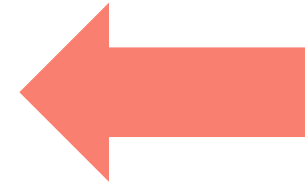


べき

(価値観・思考)



怒り



自動思考

出来事

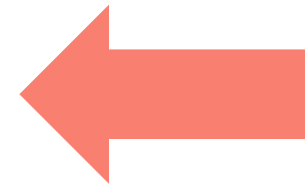


べき

(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

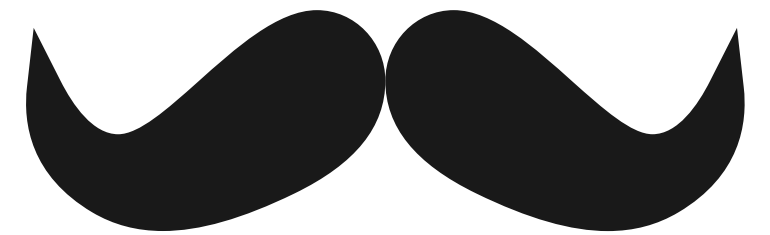
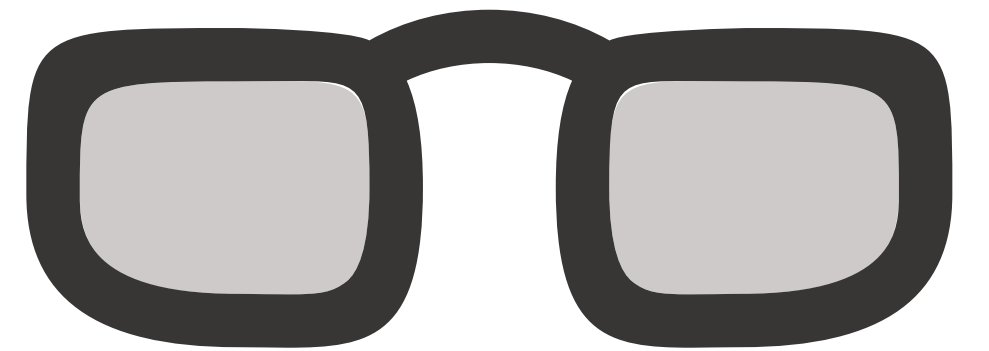
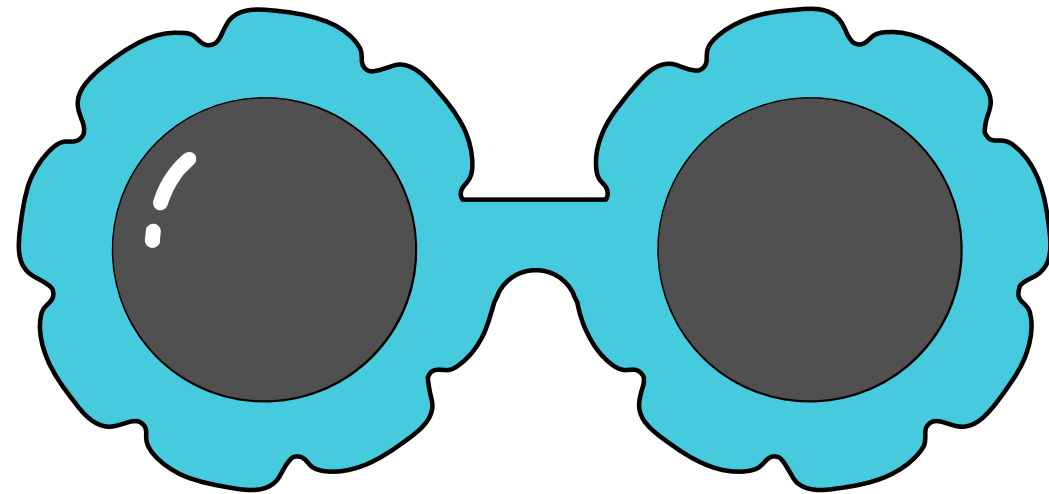
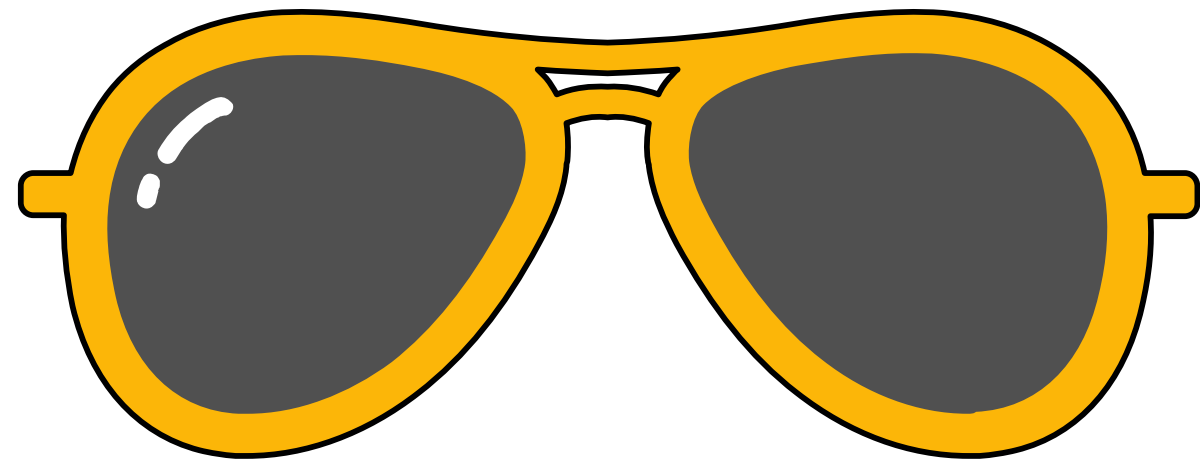
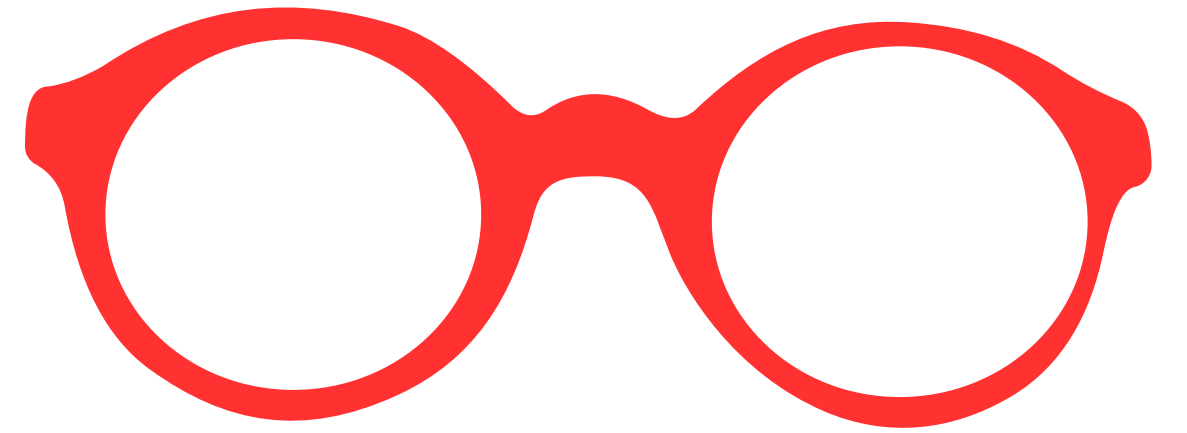
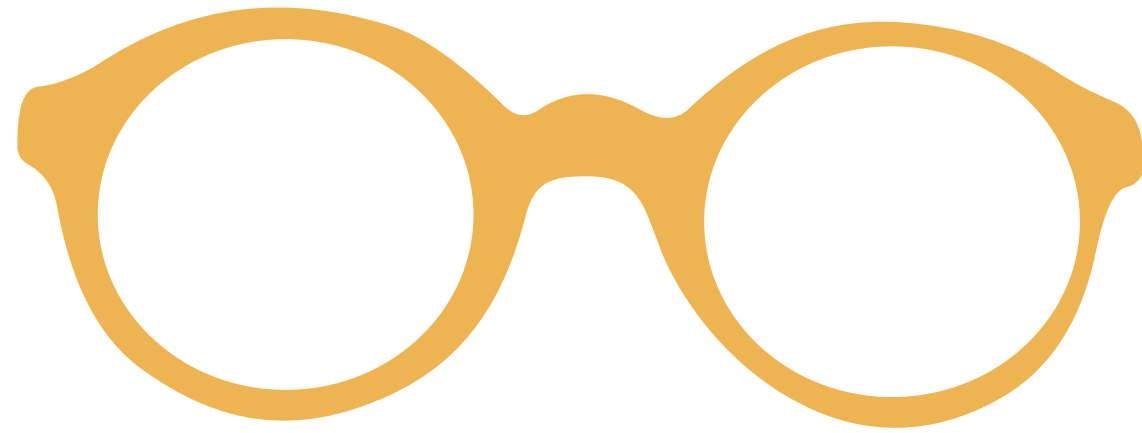
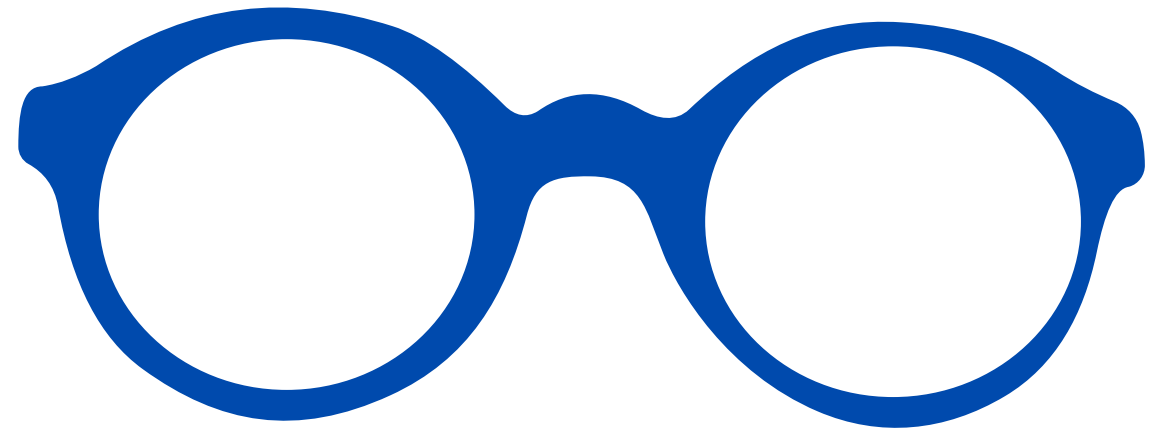


メガネ

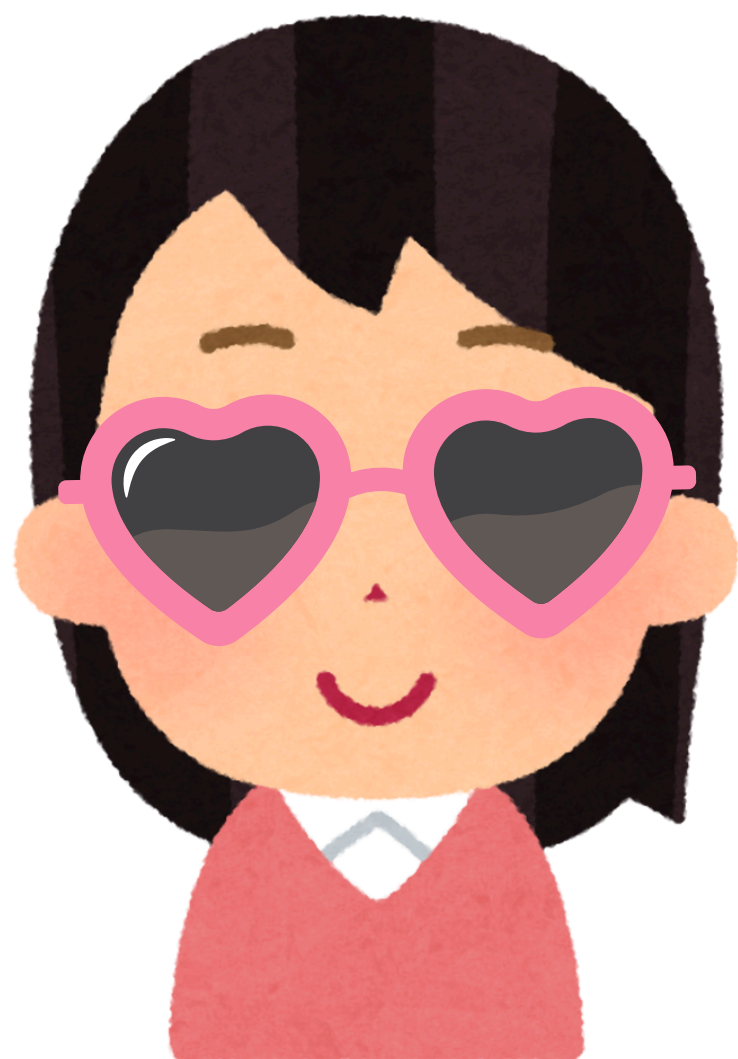


雨

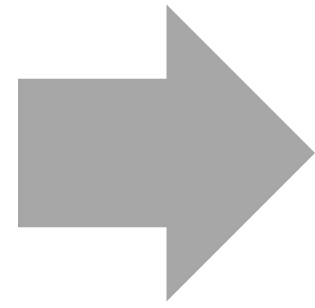
どんなメガネをかけるかで
感情は変わる



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！

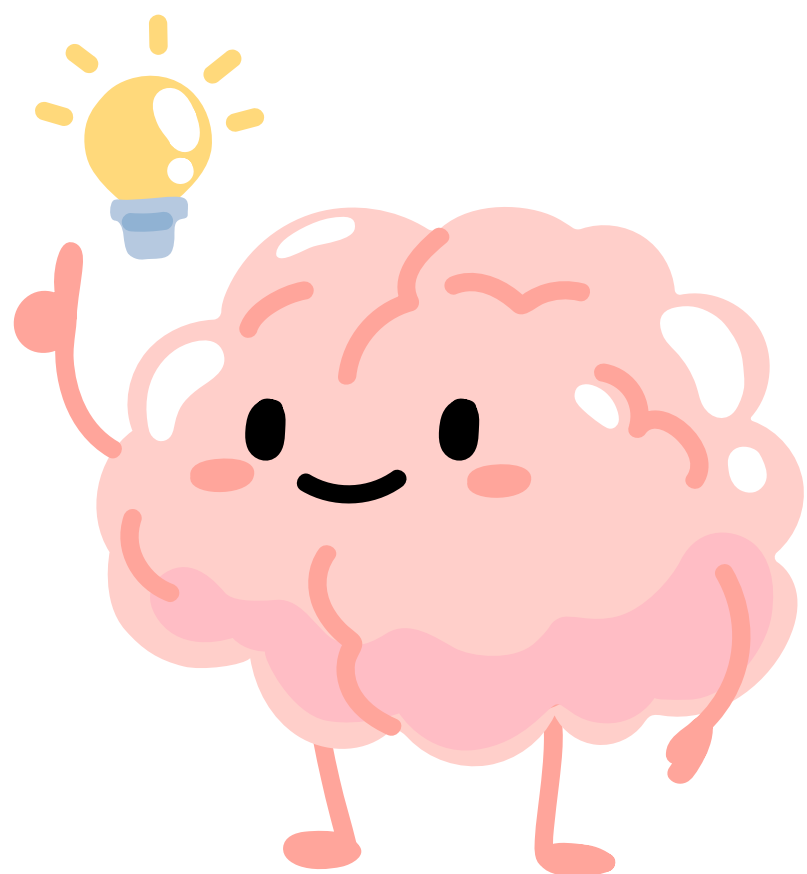
苛立ち



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

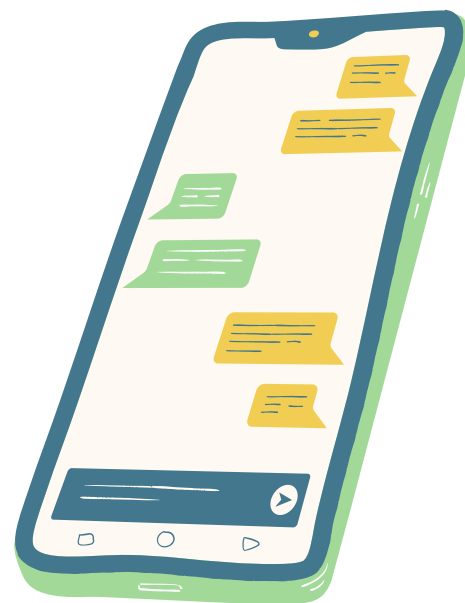


例えば…

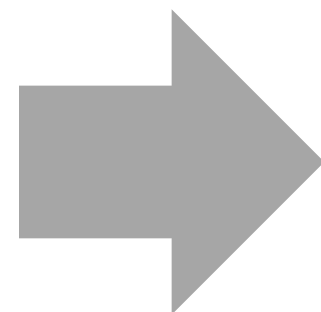


メールの内容が
気に障ったかも…

不安

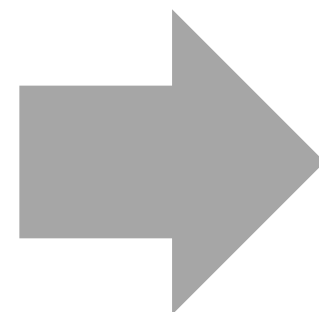


出来事

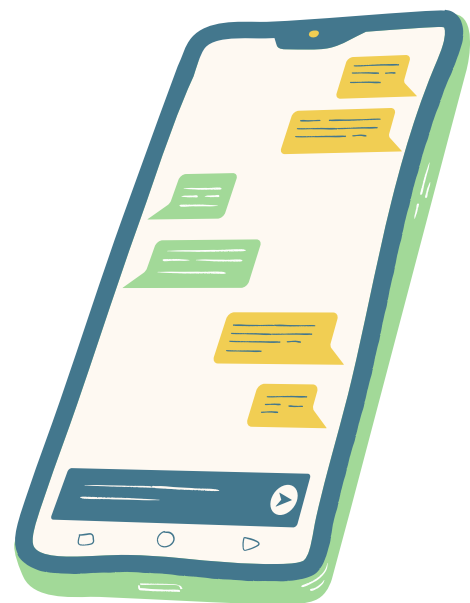


自動思考

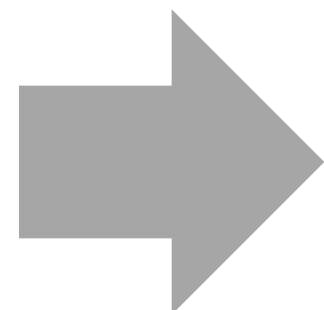
「メールの内容が
気に障ったかも…」



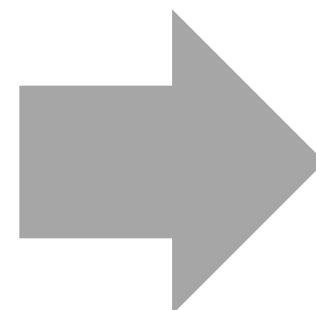
気分
不安



出来事



自動思考



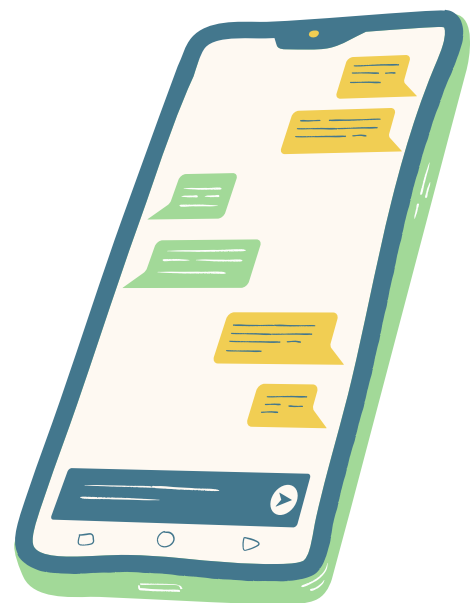
気分不安



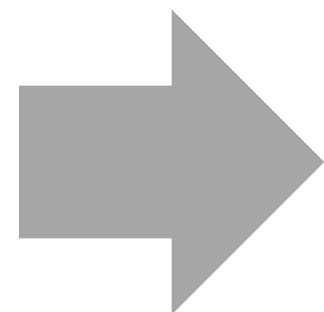
ユガミン

「メールの内容が
気に障ったかも…」

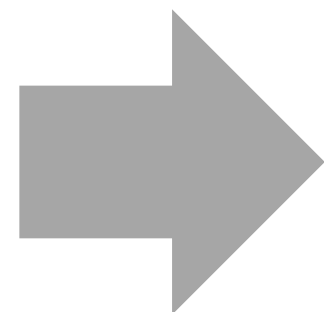
確かな理由がないのに
悲観的になる



出来事



自動思考



気分不安

「メールの内容が
気に障ったかも…」



信念



ユガミン

確かな理由がないのに
悲観的になる

心と仲良くなる



知

認知の歪み

確かな理由もないのに
悲観的な思い込みで
いきまうことが
意なユガミン

確かな理由がないのに
悲観的になる

メールの内容が
気に障ったかも...

不安

信念... 事実かどうか分からないのに、
そうだと決めている考え

幼少期の体験、繰り返し浴びた大人の言葉・
態度から自然と身についている

- すぐに自分を責める
- 失敗＝価値がないと感じる
- ちゃんとしなきゃと思う
- 相手の期待に応えようとする

身を守るために身につけた
必死に生きてきた証

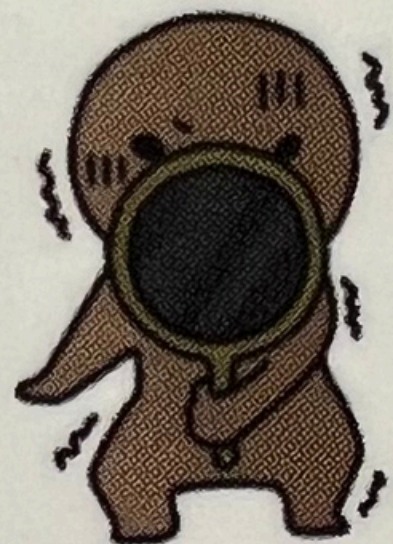
役割を終えた信念を手放そう！

8種類のユガミン

シロクロン



フィルタン



ラベラー



マグミニ



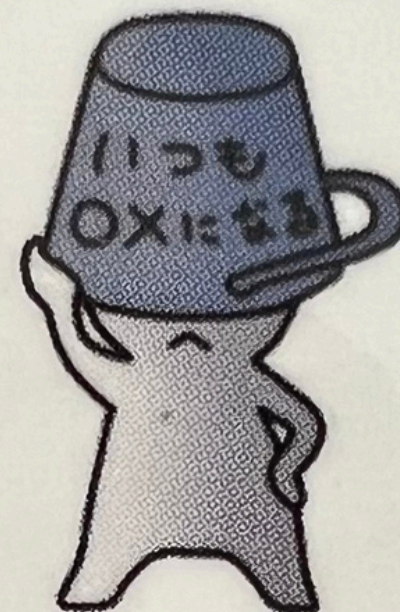
ベツキー



ジーブン



パンカー



ジャンパー



8種類のコガミン

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「100である」と否定的なラベルを貼り、一度貼っ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げさに考えて、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種類のコガミン

ベッキー



自分や他者に対して「○○すべき」「○○でなければならぬ」と考えることが得意なコガミン

ジーブン



良くない出来事が起こると、自分に関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コガミン

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コガミン

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コガミン

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たか、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

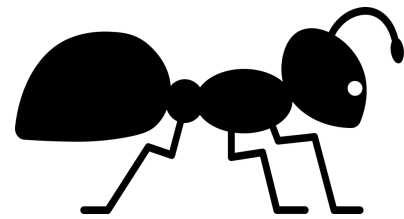
「他の理由があるとしたら？」 「友達の立場ならどう？」などと自分に質問する

▼ 例)

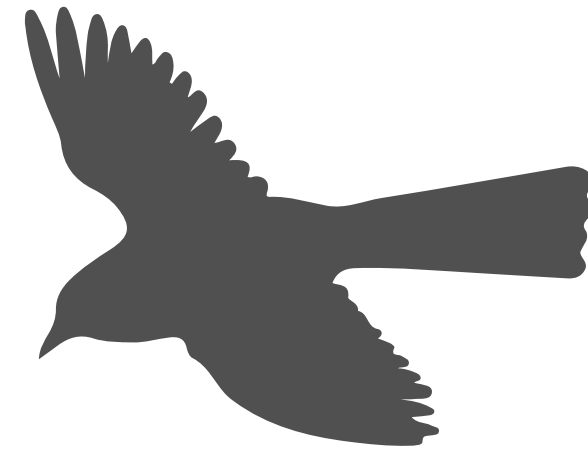
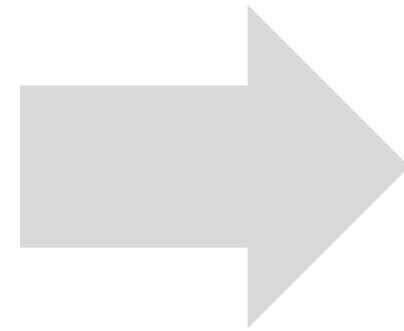
- ・ 他の可能性：「忙しいだけかも」「返信するタイミングを見失っただけかも」
- ・ 客観的な視点：「もし友達が忙しかったら？」 「逆の立場だったら私はどうする？」



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！」



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

感情に寄り添う

怒りは寄り添うことで癒される

扁桃体の反応を抑え、前頭前野を活性化させる
ことで思考が働くようになる

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イラ

3. 本当はどうしたかった？

楽しくご飯を食べさせて欲しい・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？

子どもだからいつでもできるわけではないと自分に言い聞かせる



①感情解放ジャーナリング

1. 今日イライラした出来事は？
2. その時どう思った？
3. 本当はどうしたかった？
4. 今の気持ちは？
5. 今日の私に一言！

②内省ジャーナリング

1. 今日イライラした出来事は？
2. 何が嫌だった？
3. 本当はどうしたかった？
4. 私が大事にしたいことは？
5. 次に同じことがあったら？

③モーニングジャーナリング

1. 今の気持ちを点数で表すと？
2. 今日どんな気持ちで過ごしたい？
3. もしイライラしたら何する？
4. 今、感謝できることを3つ
5. どんな小さな幸せを大切にしたい？

④ワクワクジャーナリング

1. 今1番楽しみなことは？
2. 今日の中でワクワクできそうな瞬間は？
3. 最近、心がときめいたことは？
4. 今すぐやったら楽しいと思うことは？
5. 今日の自分に「ワクワクする一言」をかけるなら？

怒りに寄り添う 4 STEP

怒りに寄り添うために

STEP① 感情を吐き出す（ジャーナリング）

とにかく出す！思いのまま書いてOK！

STEP② 感情を分解する

「出来事」と「感情」に分ける
隠れている「価値観（こうするべき）」を探す

STEP③ 感情をほぐす

「価値観」に対して「なぜそう思う？」⇒「だって〇〇なんだもん！」
「感情」や「分かってほしい思い」に共感し、声をかけ続ける

STEP④ 感情を発展させる

他の考え方はできない？
今できることはある？

扁桃体の反応が落ち着くと
感情も落ち着いてきます

感情ことばリスト

【喜び】

スツキリ
ワクワク
和む
嬉しい
幸せ
悦び
愉快
感動
関心
楽しい
歓喜
気持ちいい

満足
爽快
癒される
笑い
興奮
落ち着く
高ぶる
懐かしい
愛する
愛しむ
優しい
好き

好意
尊敬
思いやる
恋する
愛
愛する
愛情
愛情のこもった
慈愛
憧れる
欲する
気遣う

【感動・興奮】

印象に残る
心打たれる
和む
感心する
感慨深い
感激する
胸に響く
気が急ぐ
焦った
スツキリ
のぼせる
ドキドキ

安心する
張り詰める
こわばる
欲しい
泣けてくる
激昂
焦る
理性を失う
緊張
自信がある
興奮する
我慢できない

苛立ち
萎縮する
落ち着く
憤り
逆上
頑張る
イライラ
不愉快
不機嫌
叱る
呆れる
怒鳴る

感情ことばリスト

【恐怖・不安】

おっかない
オドオド
ヒヤヒヤ
ぼんやり
やきもき
不吉
不安
不気味
予想外
呆れる
心労
心細い

心遣い
心配
心配り
怖い
怖気付く
恐れ
恐ろしい
恐怖心
息苦しい
悩ましい
悩む
慌てる

懸念
戦慄
気がかり
焦る
絶望
苦悶
苦笑
萎縮
落ち込む
躊躇
震える
青ざめる

【悲しみ】

かわいそう
がっかり
ため息
へこむ
不幸
不幸せ
傷心
切ない
哀れ
哀しみ
喪失感
嘆き

困る
失望
孤独
寂しい
屈辱
心が痛む
悲しい
悲しさ
悲哀
情けない
惨め
苦しい

憂鬱
戸惑う
泣ける
気分が落ち込む
苦労
萎える
落胆
虚しい
辛い
ショック
傷つく
恥ずかしい