

怒るなら伝えるように ～アンガーマネジメントのすすめ～

町田 仁美

家庭教育応援講座講師
アンガーマネジメントコンサルタント
社会保険労務士 他

毎日忙しく、言う事を聞かない子どもに対してイライラ。

怒りたくて怒っている人はいないでしょう。

怒りは生きていくために必要な感情です。我慢ではなく、上手く付き合っていきましょう。



◆ アンガーマネジメントとは？ ◆

怒りと上手に付き合うための心理トレーニング。
アンガーマネジメントを続けていくことで、怒る必要のあることには上手に怒り、怒る必要のない事には怒らないようになります。

◆ 私たちを怒らせるものは？ ◆

「子どもが私を怒らせている」「〇〇することが怒らせている」と子どもや出来事が自分を怒らせていると思いませんか？

これはどちらも不正解。私たちは子どもにも出来事にも怒っていません。

私たちを怒らせるものの正体は、自分の中にある「べき」。私たちの理想ともいえる希望や欲求・価値観を表す言葉です。

自分が持つ「〇〇するべき」が守られないときに、人は怒りを感じるのです。

おもちゃが片付いていなくてイラっとしたなら「使ったら元の位置に戻すべき」が守られなかったからかもしれません。

◆ まずは6秒やりすごす ◆

怒りはパワフルな感情なので、カッとなって「つい言ってしまった」「ついやってしまった」という経験はあるかもしれません。

6秒をやり過ごすことができれば、怒りに任せた行動をするのではなく、冷静な判断ができるようになります。

数字を1から6まで数えてみる、深呼吸してみる、頭を真っ白にしてみるなど様々な方法でやりすごしましょう。



◆ 「べき」を広げよう ◆

理想ともいえる「べき」が現実と違う時に怒りは生まれます。理想の状態を少し大目に見てみましょう。「おもちゃが元の位置に戻されて床に何も無い状態」が理想だとしたなら、「元の位置に戻ってなくても箱に入っていればOK」というように、このくらいならまあいいかな、と思える程度に広げます。

「箱に入っていればOK」と決めたなら、元の位置に戻していないことを理由に怒るのはNGです。機嫌によって怒るのではなく、自分の「べき」を明確にして怒ること、怒らないことを判断しましょう。



◆ 怒ること=リクエスト ◆



「もう!」「いいかげんにして!」

このような言葉は、相手には自分が怒っているということしか伝わりません。怒ることの目的は、やめてほしいことをやめてもらう、やってほしいことをやってもらう、分かってほしいことを分かってもらうためのリクエストを伝えること。

リクエストを伝えるときには、次のことに注意をしましょう。

「早く」「ちゃんと」というような抽象的な言葉はなるべく使わないようにすること。大人の「早く」と子どもの「早く」では感じ方が全く違うので、相手に自分の「早く」が正確に伝わりません。「〇分までにしてほしい」など、自分の意図が正確に伝わるように相手が理解できる言葉を使ってみましょう。