

「怒ることはわるいこと？」

先日、「アンガーマネジメント」についての講演を聞きました。
アンガーマネジメントとは、「怒らなくなること」ではなく、
「上手に怒れるようになること」だそうです。



怒りとは？！

人にとって自然な感情の1つ
怒りを感じない人はいない
無くすことも不可能

つ、ま、り、
怒り方さえ間違わなければ、OK！

怒ること自体が悪いことではない！



あなたが最近、怒ったのは？

最近の生活を思い返してみても、何か怒ったことがありましたか？ 自由に書き出してみましょう！

<すごく頭にきたこと>

- ・ 約束を破られた
- ・ 嫌なことを言われた
- ・ 親とケンカした
- ・

<ちょっとだけイラッとしたこと>

- ・ 弟にプリンを食べられた
- ・ テストの点数が悪かった
- ・ LINEの返信が来なかった
- ・



例えば・・・

母「もっと勉強しなさい！！」



Aくん「うっさいなあ！」
「分かっているよ！」



この後Aくんは、怒られたことが頭から離れず、イライラして勉強に取り組む事が出来ませんでした。
次の日の朝になって、勉強しておけばよかった・・・と後悔するのです。
お母さんも機嫌が悪いAくんを見て、昨日は少し言い過ぎたかしら・・・と思いました。
Aくんだって、勉強をしなくては行けないとわかっているし、お母さんだって怒りたくはないんですね・・・

今月のほけんだよりは「怒りの正体」について

自分の感情をコントロールするためには、まず理解することが大切なんだそうです。
どうして怒りの感情が生まれるか知ることで、自分や周りの人を大切にしていられるかも知れません。

気持ち 怒りは〇〇のうら側にあるもの

不安 つらい
嫌だ 悲しい
痛い 疲れた etc.
苦しい さみしい



ネガティブな感情が
コップの中(心)にいっぱいになると
怒りという形でおもてにあふれ出てくる

心のゆとりが大切
コップの中の水が
あふれてしまう前に
リラックス



栄養
睡眠
ストレス発散



Aくんの場合

「もっと勉強しなさい！！」のうら側

本当は怒りたくないけど、
この子の行きたい進路に行かせてあげたいし・・・
母親としてちゃんと出来ているかしら？



心配
不安

「最近怒ったこと」を
振り返ってうら側に
あった気持ちを考え
てみよう！

「うっさいなあ！」 「分かっているよ！」のうら側

本当は疲れているから、励まして欲しいのに。
なんで分かってくれないの・・・？



疲れ
悲しい



ちょっと立ち止まって・・・

相手のきもちを考えてあげることで ささいな衝突が減るかもしれない。



怒りの「うら側にある気持ち」に気づいたら、相手に話してみることで何か変わるかも知れません。
ひとりでは抱えずに、心の内を誰かに理解してもらうことで、あなたも安心することができるかも知れません。
相手も、あなたの言葉のうら側にある気持ちを知ることで、受け止め方も変わってきます。

そして、誰かとぶつかってしまったときは、
まずはあなたが冷静になって、相手の置かれている状況を考えてみてください。

