

みなさんこんにちは。県立生涯学習推進センターメールマガ担当です。

突然ですが、次の質問に、「はい」か「いいえ」で答えてみてください。

- 1 怒りは、いきなり爆発すると思う
- 2 怒りは、身近な人に限らず誰に対しても強く出ると思う
- 3 怒りはドカンと出てしまうから、ずっと残らないと思う
- 4 怒ったときに大きな声を出した方が相手に伝わると思う
- 5 怒りは、コントロールができないと思う

*日本アンガーマネジメント協会（監）「イラスト版子どものアンガーマネジメント」合同出版 2015より（12月6日（月）に当センターで行われた「子育て・家庭教育相談担当者研修会Ⅰ」講師の春日菜穂美先生の講義資料）

答えはすべて「いいえ」（ω'）ノ

- 1 怒りは、いきなり爆発するのではなく、「不安」「悲しい」などの第一次感情とよばれるものがマグマのようにたまって爆発する
- 2 怒りは、家族や友達など身近な人に対して強く出やすい
- 3 怒りは恨みの気持ちなどとして、ずっと残ることがある
- 4 怒った時に大きな声を出す人がいるけれど、相手が怖がったり逃げ出したり、話を聞くとしてくれなくて、伝えたいことが伝わらないことがある
- 5 怒りはコントロールできる。それがアンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、「怒り」の感情をコントロールすることです。

コントロールのポイントは、衝動、思考、行動の3つです。衝動のコントロールでは、「6秒ルール」というのを、聞いたことがある方も多いのではないかと思います。怒りの感情のピークは長くても6秒、6秒待つことで怒りのピークが過ぎるというものです。私は、思考のコントロール、『べき』はひとそれぞれ」という話が、なるほどと思いました。「こうあるべき」が怒りのもとになっていることが多いそうです。私の「べき」は娘にとっての「べき」ではないから、娘の行動を見ていて怒ってしまうことがあるのだなと思いました。相手の「べき」を知り、「歩み寄る」「自分の『べき』を貫く」「相手と距離をおく」を選択するとよいそうです。

「過去と他人は変えられない」（エリック・バーン）

・・・そうなので、皆さんも怒りを感じた時には、お互いの幸せのために、アンガーマネジメントしてみませんか。

*興味のある方は、こちらから「一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会」

<https://www.angermanagement.co.jp/>

☆子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/

kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★