

怒りとの上手な付き合い方

～アンガーマネジメントを活用して

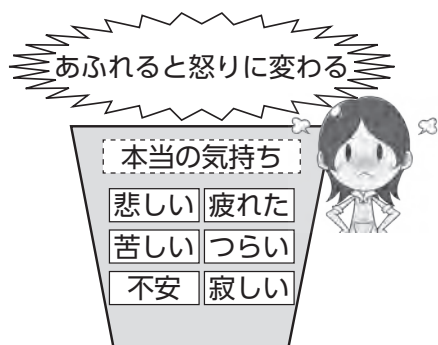
素敵な家族関係を築きませんか～

■問い合わせ先
町こども家庭センター「はぐうる」
(シーオーレ新宮内)
☎963-2995(直)

怒りと上手に

付き合えていますか？

日常生活で「些細なことですぐにイライラする」「ムカムカして大声で怒鳴ってしまう」ことはありませんか。怒りの背景には『悲しい・不安』などのネガティブな感情があり、自分の許容を超えることで怒りに変わるとされています。また、私たちのなかにある『こうするべきだ』といった常識や価値観に対して、異なる言動をされるときに怒りが生まれるとされています。



怒りの感情は、誰もが経験するものです。しかし怒りをうまくコントロールできないと、人間関係を悪化させることがあります。アンガーマネジメントは、怒りのような強い感情を適切にコントロールするための手法です。怒る必要があるときには怒り、怒らなくてもいいときには怒らない、というように怒りと上手に付き合い、上手な家族関係を築きましよう。

怒りとうまく付き合うために

① イライラした時の対処法

●「今」「この場」に出た怒りを抑える
(深呼吸する、好きな歌を思い出す)

●他のことに集中する
(数を数えてみる、暗算する)

●いったんその場から離れてみる



② 怒るときの自分について知る

●ストレスの解消法を考える
(ヨガやジョギングなどで体を動かす)

●怒りのクセを考えてみる
(「べき」を探す、こだわりを知る)

●怒りが生じたときの出来事と感情を分けて整理してみる



③ 上手に怒りを伝える…必要な時に怒る

●どうして欲しかったのか具体的に伝える(その時の行動や結果にだけ注目する)

●その場で伝える

(今の状況や出来事に対して伝える)

●気持ちを落ち着けてゆっくり話す



アンガーマネジメントを行う中で大切なことは「自分の怒りの感情を抑え込まない」「相手の性格を否定しない」「物に当たらない」ことです。

アンガーマネジメントは一度で習得することは難しく、何度も繰り返し練習することが大切です。アンガーマネジメントを行い、職場や友人、子どもたち、家族と素敵な関係を築きましよう。

町では、育児や子どもの発達、お母さんやお父さんの心のもやもやなどに対し相談支援を行っています。自身で気持ちの整理が難しい場合はぜひ相談してください。

【町こども家庭センター

「はぐうる」でできる相談】

- ・「こころ」に「こころ」相談室
- ・ほかほかROOM
- ・(計測・育児・栄養相談)
- ・発達相談
- ・(子どもの言葉や行動などの発達に関する相談)