

これからアンガーマネジメントを学ぶ君へ

アンガーマネジメントは「怒らないための方法」を学ぶものではありません。アンガーマネジメントを学ぶ人の中には、怒ることで失敗した経験がある人もいるでしょう。だから「怒らないようになりたい」と思っている人もいるかもしれません。しかし、「怒り」という感情は生きていく上で必要なもので、怒らない、ということは、かえってよくありません。アンガーマネジメントは、「怒らないための方法」ではなく「後悔しない怒り方」を学ぶものです。



かいせつ

人間には様々な「感情」がありますが、なぜ感情があるかと言うと…

*感情のことを詳しく知るには[「気持ちのこと」](#)

感情は今の自分に必要なことを教えてくれる役割を持っているから

れい



病気になるのではないかとという「不安」があるから、手洗い・うがいをして予防するという行動につながる。



「恥ずかしい」という気持ちがあるから身なりを整えるという行動につながる。



「怒り」は、自分や家族、大切にしている人が危険にさらされたり、理不尽な扱いを受けた時に生じるもので、危険や理不尽な仕打ちから守るために怒りという感情が役に立ちます。



だから、怒りをガマンしてゼロにするのではなく、怒り方を考えることが重要、ということ。

アンガーマネジメントでは怒っていい時と怒ってはいけない時や、正しい怒り方を学びます。



4つのダメな怒り方

- ▷しょっちゅう怒っている
- ▷怒りがずっと続く・引きずる
- ▷強く怒ってしまう
- ▷人やモノにあたる



自分の怒り方はどれに当てはまるかを考えてみよう

しょっちゅう怒っている ()

怒りがずっと続く・引きずる ()

強く怒ってしまう ()

人やモノにあたる () 「全然当てはまらない」0～10「とてもよく当てはまる」で採点してみよう



反対に言えば、この4つに気をつけていれば、怒ることはOK、ということ。

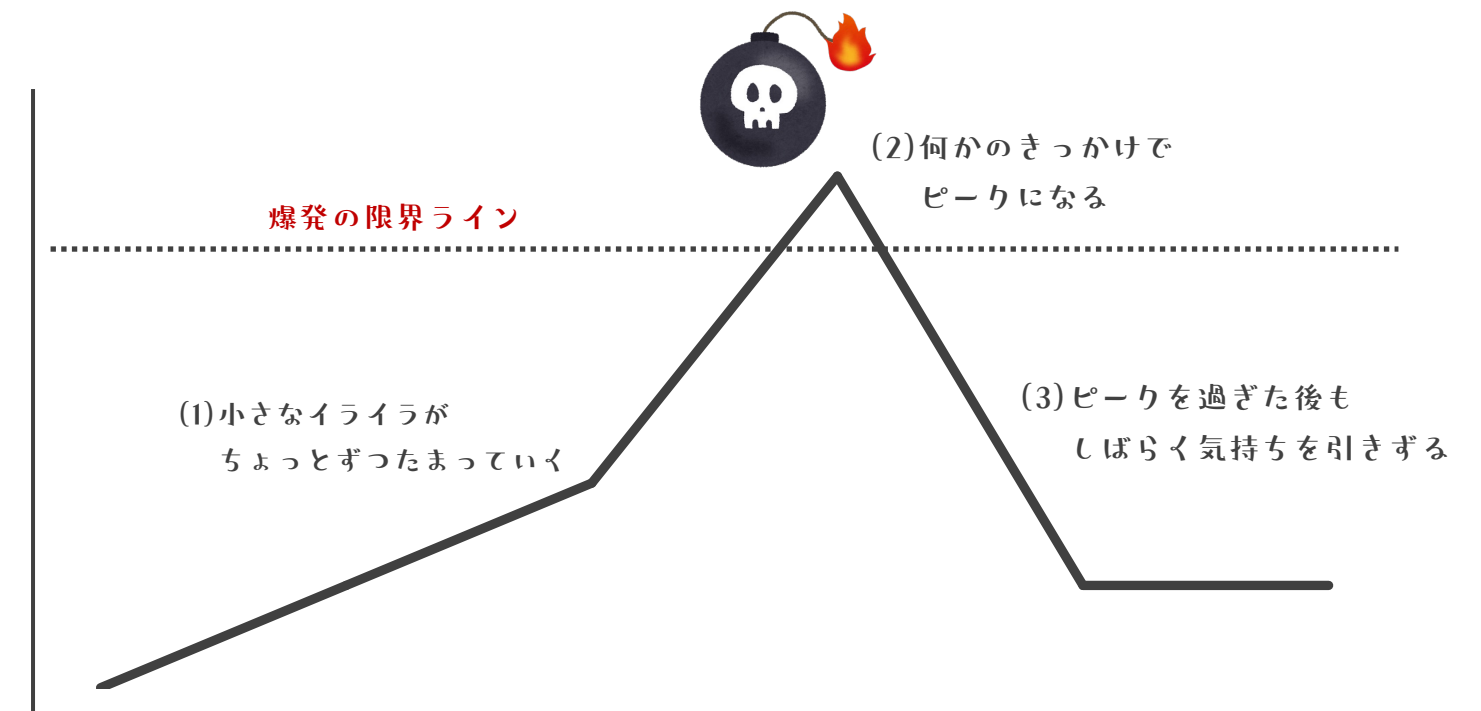
つまり「正しい怒り方」とは

たまにしか怒らない・怒っても短時間で切り替える・ちょうどよく怒る・誰も傷つけないし何も壊さない

自分の怒りを相手を傷つけずに伝える方法を[「アサーティブコミュニケーション」](#)と言います。興味ある人はそちらも勉強してみよう。



人は、いきなり怒って爆発するわけではなく、このグラフのように
色々なことが積み重なって怒りの限界ラインを超え、爆発する



爆発しないための方法は、今、自分がどの位置にいるのかを理解し
(1)～(3)それぞれの場面での対処方法をもっておくことが大事。



怒りとうまく付き合っていくために何よりも重要なこと

じゅうよう.....

ゲラツのどの位置にいるのかを自分で気づく、ということ



怒りをコントロールするメカニズムは、体の風邪と同じようなもの



いつもより調子が
おかしいと感じる



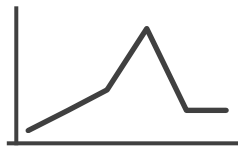
体温をはかり
熱があると気づく



寝て休んだり
病院に行ったりする



怒りを感じる
出来事に出会う



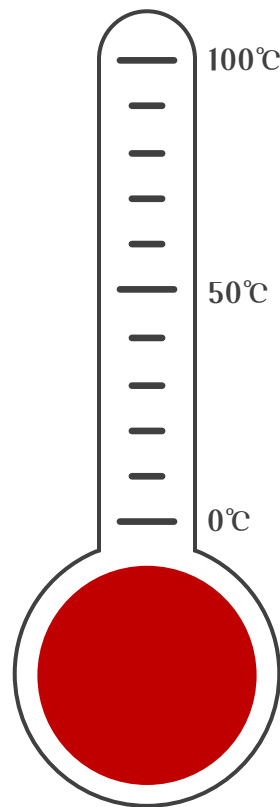
自分の怒りのレベルが
どの位置にいるか気づく



爆発しないように
対処する



ここができるようになるために、怒りの温度計をやってみよう



今70°Cくらい…
そろそろ爆発しそう

きほんの
『キ』

「今イライラしてる」と思った時に、「今〇°Cくらい」とすぐに考えることをりせにしていこう

怒りがピークに達した時は、消火活動で怒りの火を消すことが最優先



怒りの火を消す方法

ぼうぼう.....



ピーク時の対処方法

さいじゅうようポイント

とにかくその場をはなれてひなんする！

目の前に怒りの対象（ヒト・モノ）があると、どうしても怒りはおさまりにくい。
だから、できる時は、まずはその場＝怒りの対象からはなれることが一番。



ワソポイント
アドバイス

「その場をはなれる」ことを「逃げた」「勝手にどこかに行った」と思い、そのことをとがめる人も
いるため、対処スキルとして「その場をはなれる」を使うことを事前に共有しておこう。



学校でイライラした時は、その場からはなれて保健室に
行く、ということを担任の先生と共有しておく



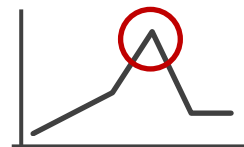
家でイライラした時は自分の部屋にいったん
ひなんするということを親と共有しておく

怒りがピークに達した時は、消火活動で怒りの火を消すことが最優先



怒りの火を消す方法

ほちほち.....



ピーク時の対処方法

その場をはなれることができない時は…

▶ 数字を数える

1,2,3…と数えたり、100,99,98…と逆に数えてみるのもいい。

100,97,94,91…というように、100から3ずつ引いたりして計算を使うのも冷静になれていい。

▶ ゲーパージェーパー

怒りをにぎりつぶすイメージでゲー！手ばなすイメージでパー！これをくり返してみよう。

▶ 息を止める

深呼吸もいいけど、息を止めることで「こらえる」という感覚につながりさらに息を止めれば声を出せないなので、キレることを予防できる。

▶ 落ち着くための言葉をとねえる

自分で自分を落ち着かせるための言葉を決めておいて、キレそうになった時は頭の中で自分に向けてその言葉をとねえてみよう。



キレても意味ない

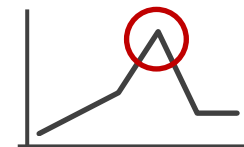
キレたらあわり

おちつけおちつけ

ストップ！

注) これはあくまでピーク時の一時しのぎのもの。怒りを0にするためのものではないことに注意。一時しのぎしてから次のページが大事。

「怒りのピークは6秒ですぎる」という有名な言葉があります。だから、怒った時は6秒数えると、ピークをすぎるから大丈夫、と言われていました。しかし、こんな風に思う子もいます。



ピーク時の対処方法

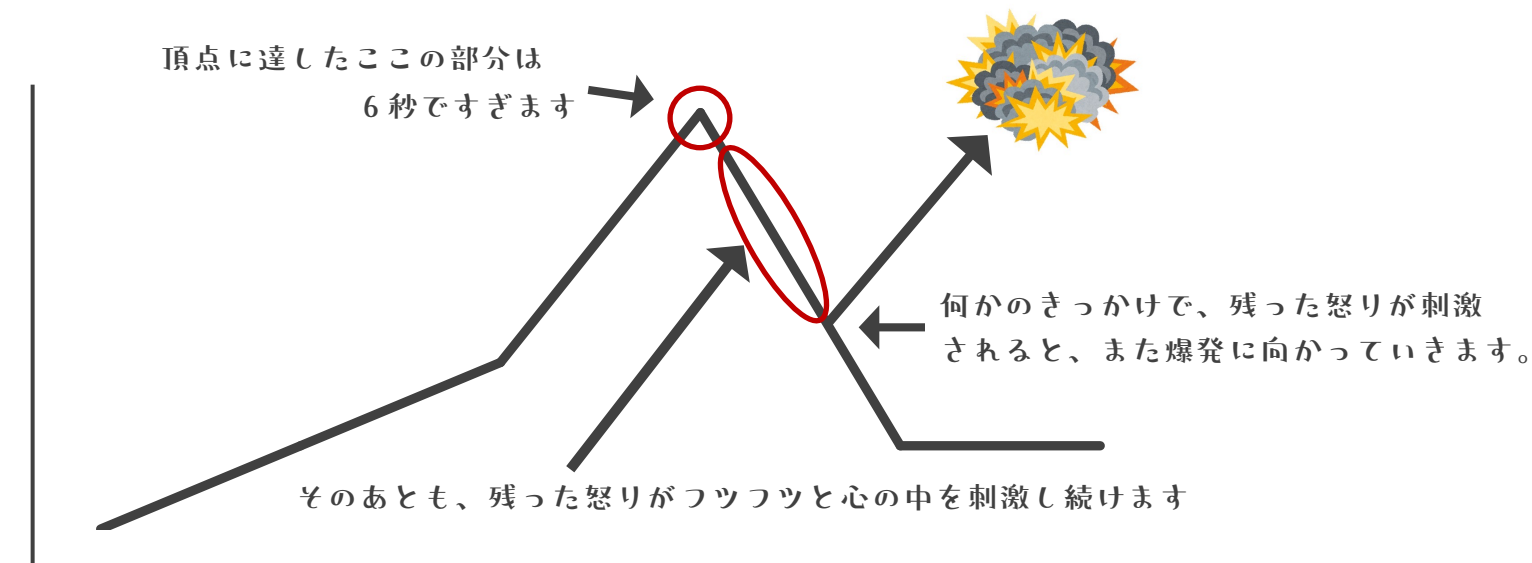


たった6秒でおさまるわけない！
6秒すぎてもキレちゃうことあるし！



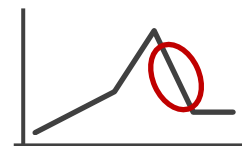
かいせつ

この疑問について、先ほどのグラフをもとに考えてみましょう



6秒すぎた後に残った怒りをどうやってクールダウンさせていくかも重要、ということ

ピークをすぎた後に怒りを引きずらずに切り替える

 切り替える方法
ほろほろ

ピーク後の対処方法

▶ 強く力を入れる動作をする

マクウヤめいぐりみ、スクイーズなどをギュっとにぎる、筋トレをしたりダッシュしたりする
思いっきり力を使うことで怒りのエネルギーを発散させる



▶ 他のことをして意識をそらす

顔を洗う、水を飲む、音楽を聞く、ストレッチなど、他の動作で怒りの意識をそらす



▶ 深呼吸する

▶ 何に怒っていたのかを紙やスマホに書き出す



▶ だれかに話をする



だれかに話をする、または文字に試してみても外に出すことで、自分が何に怒っていたかを冷静に見つめることができる
そうすると、自分はこんなことで怒っていたのか、そこまで怒ることでもないな、と気づけることもあるよ

自分にぴったりのクールダウン方法を見つけてみよう

「もうどうにでもなれ効果」を理解する



もうどうにでもなれ効果とは

何か目標を立ててがんばっていたり、ガマンしていたりする時に、ちょっと失敗しただけで、自制心がきかなくなって「もうどうにでもなれ！」とヤケになって暴走してしまう人間の心理現象のこと。

れい

ダイエットで目標をたてて、食べる量や甘いものを制限してがんばっていたのにある日、誘惑に負けてしまい、いつもはガマンしているアイスを食べってしまった。

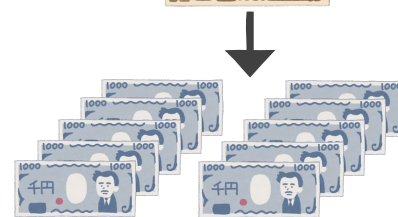


あーもうどうにでもなれ！

そのままドカ食いしてしまう

こういうのも

「もうどうにでもなれ効果」の一種



一万円札を千円札10枚に両替すると、一万円札で持っていた時はなんとなく使うのがもったいなく思っていたのに、千円札になった途端にお金を使いやすくなる。



じゅうよう

こうならないように気をつけよう

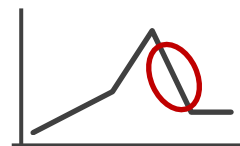
イライラがたまって、爆発してしまった時、つまり、キレてしまった時にも「もうどうにでもなれ効果」は発動してしまいます。

1回キレちゃうと
とまらなくなる



ブレーキがきかなくなり
とことんやらないと気がすまなくなる

4つのダメな怒り方の中の「強く怒ってしまう」「人やモノにあたる」タイプの人、これが当てはまりやすい

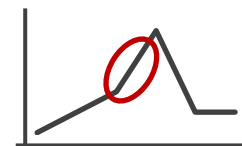


ピーク後の対処方法



じゅうよう

一番大切なことはピークに達する前の予防



ピーク前の予防方法

予防についての考え方＝コップの水にたとえて考える

.....

イヤなこととか
ストレスとか



ちょっとずつたまっていく

いっぱいになってあふれる＝爆発

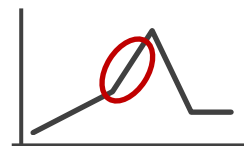
水をいっぱいにならないための方法

- ▶ どれくらいたまっているか、自分で気付く
- ▶ いっぱいになる前に水をちょっとずつ出す
- ▶ なるべく余計な水を入れないようにする



レッスン7

コップにどれくらいたまっているか、自分で気付く



ピーク前の予防方法



ちゅうい

コップにたまる水は「怒り」「ムカつく」だけではありません。「悲しい」「くやしい」「みじめ」「不安」「さみしい」「つらい」などの感情もたまり、怒りへと転生していきます。



悲しい・くやしい
みじめ・不安・つらい
さみしいなど…



試合で負けて、くやしい気持ち

➡ 転生!! ➡ 怒って仲間を責める



うまくいかないことばかりで
みじめな気持ち

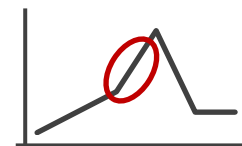
➡ 転生!! ➡ ムカムカしてだれかをいじめる

アンガーマネジメントの勉強をしていると「最近ムカつくことはないから大丈夫です」と言う人が時々います。しかし、**「ムカつくことがない」＝「怒ることではない」ではありません。**様々なマイナス感情をそのままにしておくと、それがたまっていき、怒りへと転生していきます。だから、自分のマイナス感情と向き合っていくことも大切です。



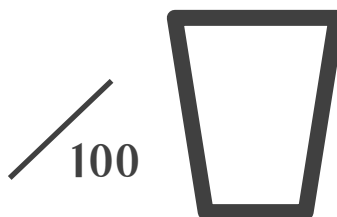
コップにどれくらいたまっているか、自分で気付く

レッスン



ピーク前の予防方法

今、どれくらいたまっているかを
考えて書いてみよう



「水」がたまる出来事やそれに対する気持ちを書き出してみよう



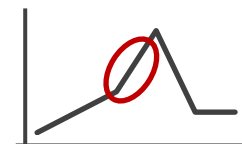
れい テストで30点をとって、自分はやっぱり頭が悪いと思って落ち込んだ。



コップがいっぱいになる前に水をちょっとずつ出す

レッスン7

水を出す＝発散する、ということ。コップに水がたまってきたと感じた時は、いっぱいになってあふれてしまう前に発散しよう。



ピーク前の予防方法



あなたの発散方法を書き出してみよう。

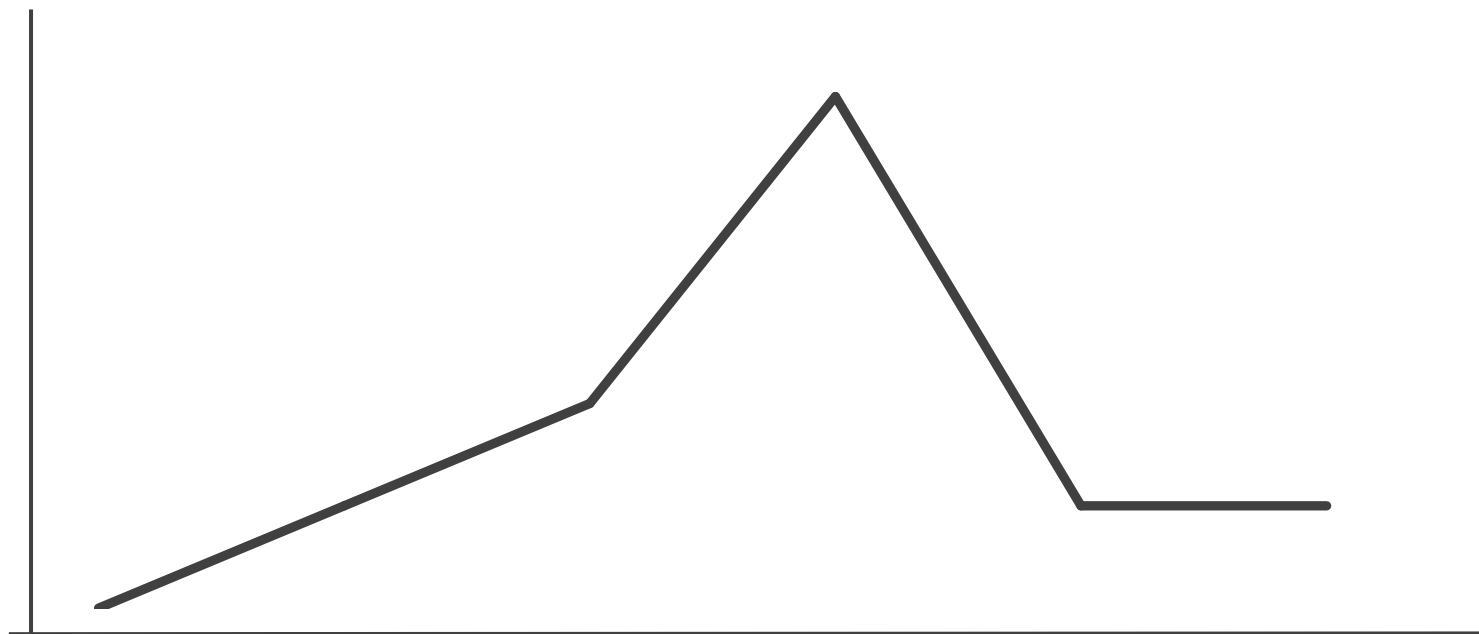
発散方法を知りたい人は[「コーピングスキルをトレカ風にしたみた」](#)へGO!!



イライラしたこと・怒りを感じたことをグラフにそって振り返ろう

ワーク.....

イライラしたこと・怒りを感じた出来事に対して、うまくアンガーマネジメントできなかった場合には、グラフのどの段階で何ができたのかを振り返ってみよう。反対に、怒りを爆発させずに済んだ場合には、どこでどんなスキルを使ってアンガーマネジメントしたのかを振り返ってみよう。



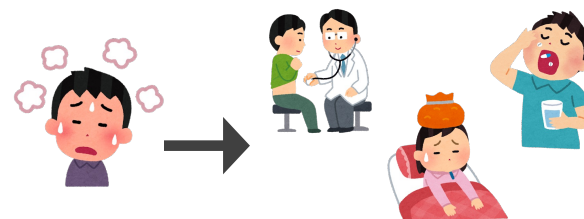


エピソード

第一部はこれで終了。次回は第二部・体質改善編

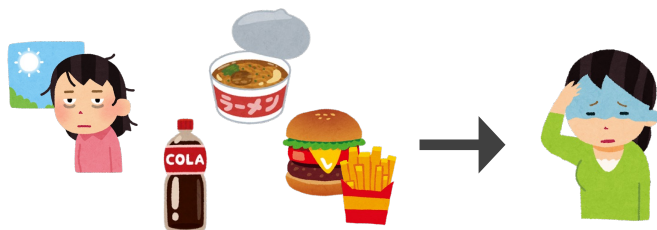
対処スキル編は、たとえば言うなら病気になった時にどうするか（＝怒りを感じた時にどう対処するか）という観点での話。もう1つ大事な視点は、病気になりにくい体（＝怒りを感じにくい心）をどう作っていくか、という話。

風邪を引いた時に病院に行く、薬を飲む、学校を休んで寝る、栄養のあるものを食べる、ということは重要だけど、普段から睡眠不足や栄養不足などの問題があると、風邪を引きやすい体を作ってしまったということ。そのことの方が問題で、つまり、風邪を引きにくい体を作ることも考える必要がある。



風邪を引いたら対処するのは当たり前だけど…

アンガーマネジメントも、怒りを感じた時にどう対処するか、だけではなく、怒りを感じにくい心を作っていくこともできる。怒りを感じにくい心を作るためにはどうしたらいいのか、次回は体質改善編へ。



不摂生な生活をしていると、すぐに体調をくずしやすくなる



十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスのとれた食事などが健康な体を作る