



アンガーマネジメントについて知ろう

怒りの感情をコントロールして、怒りとうまく付き合うためのスキルをアンガーマネジメントといいます。友達にズルをされた時、割り込みをされてしまった時などいらいらしてしまいますよね。アンガーマネジメントを知っていることで、周りの人たちとうまく付き合うことができます。いきなりスキルを身につけることはできませんが、トレーニングをしていくことで怒りをうまくコントロールできるようになります。

★①～⑤のうち 1 つでも当てはまれば、アンガーマネジメントを学ぶ意味があります。

- ①思うようにならないと大声を出したり、暴力的になったりしてしまう。
- ②怒るとなかなかおさまらず、エスカレートしてしまう。
- ③怒っていることを上手く伝えられない。
- ④普通にしていいても怒っているように見えてしまう。
- ⑤怒ったあとケンカになるなど、よいことがなく嫌な気持ちになる。



感情のピークは 6 秒です。単に 6 秒数えて怒りを我慢すればいいというわけではありません。6 秒をどう過ごしたらいいか紹介します。

落ち着く言葉を唱える

どんな言葉を唱えたら落ち着くか考えて書き出し、リストを作っておくといいですよ。

例：大丈夫、なんとかなる など

吐ききる呼吸をする

吐ききる呼吸は、副交感神経を働かせる効果があります。イライラしているときはどうしても交感神経が働いて戦闘モードになっているので、リラックスモードに切り替えましょう。「4 秒吸って、8 秒吐ききる」呼吸を試みてください。

目の前にある物を手に取り観察する

ペンの長さや色、コップの大きさや重さ等を観察しながら考えてみましょう。イライラしてしまうと嫌なことを思い出してしまうので、じっくり観察することで嫌なことから意識をそらしてイライラから解放されましょう。

歌のサビを思い出す

好きな歌などを思い出すことで 6 秒間を待ちやすくなります。気分も変わって落ち着きますよ。

100 から 3 ずつ引く

慣れてしまうと効果がないので、100 から 4 ずつ引いたり、6 ずつ引いたり引く数字を変えてみてください。