

# 思わず怒ってしまう・・・どうすればいいの？

～アンガーマネジメント(怒りのコントロール)でストレス激減～

坂出市立坂出小学校PTA  
坂出市立坂出小学校

怒りは、生活していれば誰もがもつ自然な感情です。怒りの原因は「こうあるべきだ」という気持ちと「実際はそうではない」という食い違いにあります。イライラや不安、悲しみなどの気持ちがどんどん心にとまり、それが限界を超えると、怒りとなることがあります。

## 1 怒ったときにしてしまいがちの良くない対応法

- 思わずカッとなりチクチク言葉をいう
- 手や足が出て、人に暴力をふるってしまう
- 物にあたってこわしてしまう
- 怒りをひたすらがまんする



## 2 アンガーマネジメントをしよう！

### 手順① 怒っている自分に気付く

例えば、「大きな声を出す」「相手をたたく」「物を壊す」などをしたり、「バカじゃないの、死ね、ダメじゃん」などのチクチク言葉を言っていたりしたら、あなたは怒っています。



### 手順② 怒りをコントロールする

カッとなったとき、怒りのピークははじめの6秒です。その6秒をがまんするために、「深呼吸」「手をにぎったり開いたりする」「その場から立ち去る」などをやってみましょう。この他にも、「みんなちがってみんないい」「ま、いいか」「だいじょうぶ」「なんとかなる」などの言葉を言ったり、怒る以外の解決方法を考えたりするのもいいですね。



### 手順③ 怒ったことについての日記をつける

どんなことで怒っていたのか日記をつけると、自分の気持ちが理解でき、イライラが減ります。



**\* 本校のHPから啓発用の資料が見られますので、是非、お子様と一緒にご覧ください。**