

感情をコントロールして、 自分の気持ちを伝えよう



現代社会はストレスがいっぱい。
思い通りにいかないとつい「イライラ」してしまい、
そのあと怒った自分に落ち込む…。



つらいですね。
この悪いサイクルから抜け出すのに、怒りを
コントロールする **「アンガーマネジメント」**
が役に立ちますよ。

イラッとした瞬間に、相手に怒りをぶつけない方法

●怒りのピーク「6秒」をやり過ごそう

怒りのピークは長くても6秒。イライラしたり、カッとしたら、6秒間気持ちを落ち着かせましょう。「深呼吸する」、「咳払いする」、「心の中で呪文を唱える」、「他のことに意識を向ける」など、6秒間をやり過ごす自分なりの方法をみつけておくと、いいですね。

●怒りのモト「こうあるべき」を手放そう

怒りの原因は、できごとや物事に対して、「こうあるべき」「～するべき」という、自分の強い思い込み。期待通りにならない時に怒りが生まれます。自分のなかにある〈べき〉を見直して、「まあいいか」と許せる範囲を広げましょう。

●伝えるときは「わたしメッセージ」で

怒った時は、「あなたは～」と、非難や命令で表現しがち。自分を主語にして、「わたしは～」と、自分の気持ちや想いを伝えた方が、相手に伝わりやすくなります。

例「(あなたは) 何をやっているの!!」→「(わたしは) そんなことをされてガッカリだわ」
「(あなたは) 早くやりなさい!!」→「(わたしは) 急いでもらえると助かるな」
「それはちがうでしょ!」→「(わたしは) それはちがうと思うよ」

参考：「イラスト版子どものアンガーマネジメント怒りをコントロールする43のスキル」
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会監修（合同出版）

