



# 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。

### ●怒りのもと「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）

