

# 「アンガーマネジメントで怒らない子育て ～親も子も HAPPY に！～」

関西国際大学 講師

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントコンサルタント

元私立幼稚園主任教諭

## 1. 怒らない子育てってできるの？

子育てをしていると、思い通りにならないことが多く、時間も手間も取られて、イラっとすることが多くなりますよね。

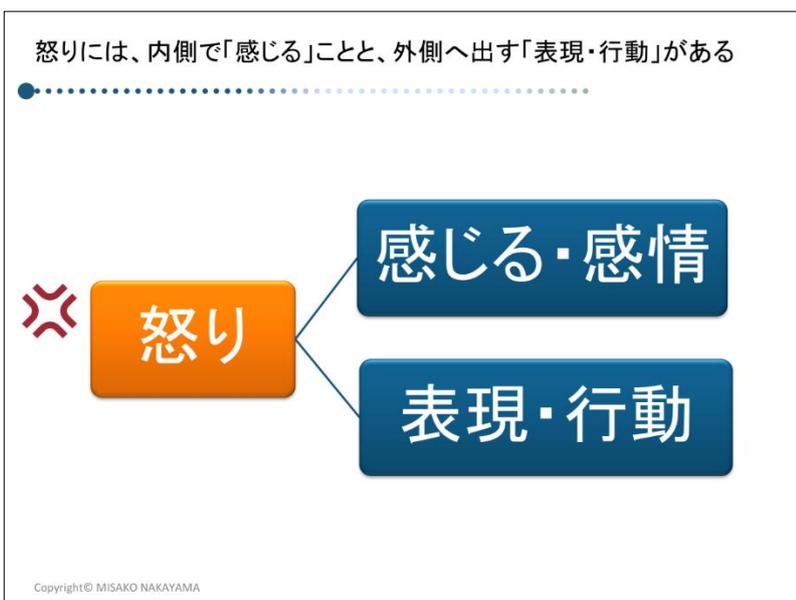
どうして子どもって、忙しいときに限って何かをひっくり返したり、楽しみにしているお出かけの日に熱を出したりするのでしょうか。毎日毎日、家の中で生産的とは思えないような家事の繰り返し。世間から取り残されたような気がしてくるし、独身の友だちが楽しそうに見えたり、産休育休時短勤務の間に同僚がキャリアを重ねているように見えて自分と比べて焦ったりもします。

そんなときの子どもの失敗に、つい「あ～もう！」と怒りを含んだ声が出てしまって、子どもが大泣き。心の中では「ごめん」と思いつつも、逃げ出したい気持ちになることもしばしば。

ママ友も、ちょっと合わない人もいるし、義実家とのお付き合い、パートナーにもちょっと不満があったり、こういうモヤモヤやイライラがたまって、トゲのある言い方をしたり、八つ当たりしたり、子どもにきつく叱ってしまって、そのときは後悔するんだけど、また同じことを繰り返してしまう・・・。

毎日笑顔でニコニコ子育てをしたいのに、どうしてもイラっとしてしまいます。  
怒らない子育てってできるのでしょうか？

幼稚園教諭だったときも、今アンガーマネジメントをお伝えするときにお会いする子育て真っ最中の保護者の方から、こういう悩みをよくお聴きします。



結論から言うと、感情としての怒りを無くすことはできませんが、怒りを感じたときに、怒り感情を整理して、その怒りを、どう表現するか、どう行動するか、は、変えることができます。

「怒る」の意味が、2通りあります。

皮膚の内側で感じる感情としての「怒る」=怒り感情、と、

皮膚の外側、例えば、声や言い方、言葉、態度、行動などに出す「怒る」=怒り表現・怒り行動

表現や行動による「怒り方」はスキルなので、学んで練習すれば、上手な怒り方を身につけることができます。私たちは、怒り方を失敗したと思うときに後悔するので、適切な怒り方ができればいいと思いませんか？

適切な怒り方をするためにも、まずは「怒り」について知っていきましょう。

## 2. 怒りとは

**怒りとは**

**感情** 人間にとって自然な感情の1つ  
怒りのない人はいないし、なくすことも不可能

**機能・役割** 身を守るための感情 (防衛感情)

Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アングーマネジメント協会 14

怒りは、人間に備わっている自然な感情であり、自身の大切な何かを守るという機能を持った感情ですので、悪いものではありません。怒り感情があるからこそ、守りたいひと・もの・ことを守ることができるといってもいいでしょう。

生き物は、自分の身を守るために怒りを使います。

ハチなどの虫も、野生の動物も、自分や仲間や子どもがやられる！と思うと、大切な命や子どもを守るために、怒りを表し攻撃態勢を取ります。

ヒトも同じで自分を守るために発するのが、怒り感情です。暑さ寒さにイラっとするのも、満員電車でイラっとするのも、本能的に身の危険を感じ取っているからです。

そして、人間は、守りたいものが複雑です。自分や大切な人の身の安全だけでなく、プライドや価値観、仕事や役割、家事のやり方、時間も守りたいなど、こだわりが強く多い人ほど、守りたいことが多いので、怒りの発生頻度や強度が高くなります。

守りたいものを守れないときに、防衛感情としての怒りが発生するので、怒りは受け身の感情です。被害意識が大きいほど、また自分の正当性を信じる気持ちが強いほど、怒りは大きく強くなります。

ただ、他の生物と違って、人間だけは言葉を使うことができるので、力で攻撃しなくても、言葉で今の状態を伝え、理由とともに、どうしてほしいかというリクエストを伝えることができます。なんだったら、相手と交渉したり説得して、味方につけることだってできます。アンガーマネジメントでは言語能力が怒り方の成功のカギになると考えます。

しかし、怒りは大切な何かを守ろうとする機能であり、役割である、ということを理解していなければ、怒り表現の言葉や行動を間違ふことがあります。次の例のようなことはないでしょうか。

車道に急に走り出そうとした我が子を後ろから追いかけて、ガシッと掴み「あぶない！！何してるの！」と大声を出す。ここまでは、大切な人を守るために防衛感情が本能的に動いて、とっさに出た言葉です。

安全を確保してホッとしたあと、「心配した」という本当に伝えたい気持ちではなく、「どうしてお母さんの言うことを守らないの！」と怒ってしまったりします。身を挺して大切な子どもを守ったのに、この言葉を聞いていると、母の言うことは絶対だ、という主張の支配の言葉に聞こえます。

本当は「道に走り出して車が来たら大切なあなたが事故に遭ってしまうかもしれないと思って、お母さんは心配で怖くてびっくりにして慌てて止めたのよ。」ということ伝える場面だったのに、心が怒り感情に支配されていると、本当に伝えたい気持ちが素直に言葉にならないことがあるのです。

「急に走って車道に出たら危ない」「大切なあなたが事故に遭うと思って怖かった」という大切なことを伝えずに、実際に口から出た言葉は、「お母さんの言うことを聞かないんだったら、もうお出かけに連れて行きます！」という支配と処罰の言葉になって怖い顔でプンプンしたりします。本当は大切な子どもが無事で安心したのに、母として子どもを守りたい気持ち、心配と恐れから出た行動や言葉だという本質を子どもは理解せず、ますますお母さんの命令を聞かなかったから怒られた、それで罰を与えられるのだと記憶していきます。

そうではなく、お母さんは、自分を大切に思って守ってくれたんだ、怒ったのは事故に遭ったらと心配して怖くて慌てたからだ、本当の気持ちは「心配」と「怖かった」ということ、大切な子どもの自分を守るために怒ったんだ、という本当の気持ちが伝わってほしいですね。気持ちを素直に言葉にしましょう。そして、大切なことを言葉にして適切に伝えるためには、一旦落ち着いて、少し冷静になる必要があります。怒り感情に振り回されると、本当に伝えたいことが伝えられない、ということをおぼえておきましょう。

\*\*\*\*\*

【怒りを感じたときにすること①】

今の怒りは、何を守ろうとして発生したのかを考えること。

\*\*\*\*\*

### 3. アンガーマネジメントは、「怒りで後悔しないこと」

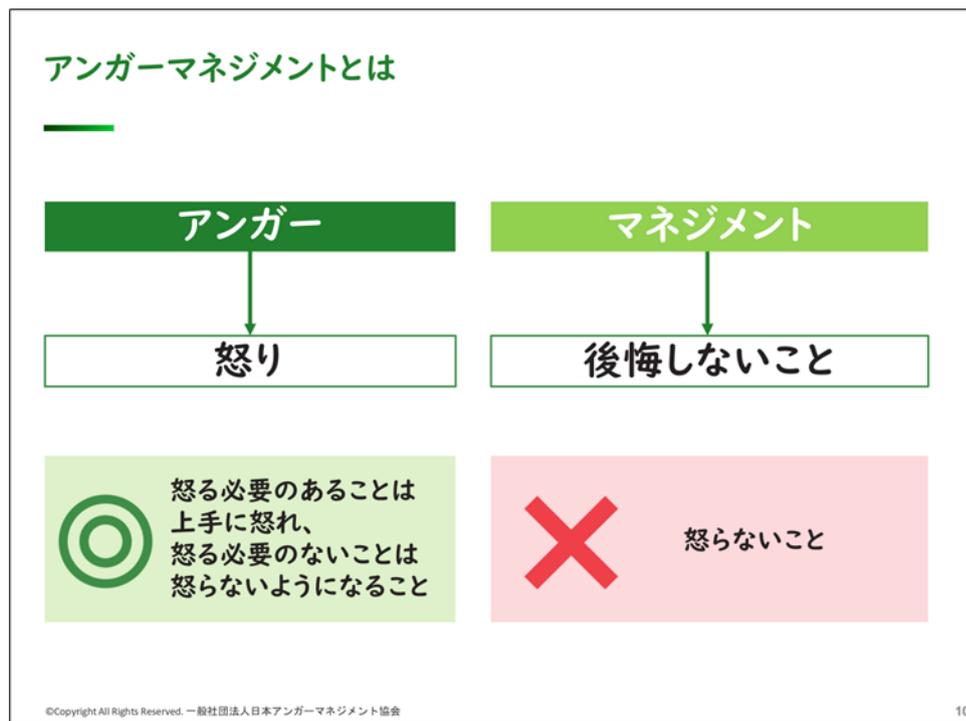
怒りのエネルギーは強いので、怒りに任せて負の方向に使うと、何かを壊してしまいます。たとえば、人間関係や信頼、自分のイメージ、怒り方によっては健康を壊したり、人生も壊してしまうかも。

でも、その強いエネルギーを生産的な方向に使えば、大切なひと・もの・ことを守ることもできるし、頑張るパワーに変えることだってできるのです。

そう、だから、怒ってもいいんです。

怒りを感じるのが悪いのではなく、「怒り方」が肝心です。

アンガーマネジメントは、怒らないことをめざすのではなく、上手に怒ることをめざします。



上手に怒るといのは、一言で言うと、将来自分が後悔しない怒り方をすることです。

その「怒り方」は、今だけスッキリするための短絡的な発散やヤケクソになっていないか、長期的な視点で見ても、自分も周囲も幸せになる怒り方になっているか、本当の気持ちが言葉で伝えられているか、を考えましょう。

\*\*\*\*\*

【怒りを感じた時にすること②】

その怒り方は、将来に自分が後悔しないかと考える。

\*\*\*\*\*

### 3. 怒りを表すまでに6秒待つ

後悔しない怒り方をするためには、衝動的で反射的な怒り方をしてしまうことを避けましょう。

## 怒りの対処法 衝動のコントロール(6秒)



イラっとしたときに、衝動的反射的に、何か言う、言い返す、何かする、仕返すなど、をしてしまうと、強く言い過ぎる、言わなくていいことまで言う、本当に伝えたいことが伝わらない、など、後悔につながりやすいのです。

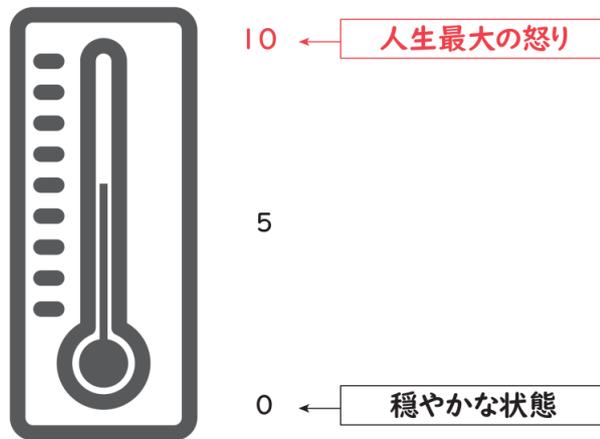
大脳辺縁系の本能に近いところで発生した怒りに、前頭葉からの理性が追い付くまでの数秒を待つための6秒です。

6秒待ったからといって、怒りが収まるわけではありませんが、少しは理性的な怒り方の選択肢を選ぶことができるようになります。

最初のうちは、反射的に大きな声を出したり、思っているよりもキツイ言い方になってしまったり、というようなことが防げる程度ですが、少しでも自分の行動を変えることができると、感情に振り回されるのではなく、冷静に自分が感情を扱っているということが実感できるようになります。

6秒待つときには、怒りの対象から少し意識を離すといいでしょう。  
講座では、イラっとした瞬間の怒り温度を10点満点で何点かを考えることをオススメしています。

## イライラ・怒りの温度(点数)をはかる



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

23

点数を付けてみると、意外と低い点数のことに怒りを感じていることに気づいたりします。毎回毎回イラっとする度に点数をつけていると、自分がどんなことに怒りを強く感じるのかという怒りの傾向が見えてきます。怒りの傾向が見えてくると、衝動的反射的な怒り方をする前に事前予測ができるので、理性のストップがかかりやすくなります。

お子さんと一緒にできる「6秒」の方法もあります。

- ・ 手を石鹸で丁寧に洗う
- ・ 10秒ジャンプする
- ・ 簡単なストレッチをする
- ・ 深呼吸する

などなど。

いろいろ試してみて自分に合う方法を見つけましょう。

6秒待つ、少し落ち着いたら、本当の気持ちを言葉にして伝えてみましょう。落ち着いた考えたら、怒るほどじゃなかったと思ったら、そこで感情を切り替えることも大切です。

\*\*\*\*\*

【怒りを感じた時にすること③】

(緊急な危険がない場合に限りです)

6秒待つ。

\*\*\*\*\*

## 4. HAPPY感度を高める

HAPPY感度を高めることも、アンガーマネジメント力のアップにつながるのです。おすすめです。「スリー・グッド・シングス」という方法です。

## スリー・グッド・シングス(Three Good Things)

- アメリカの心理学者 マーティン・セリグマンが提唱したポジティブ心理学のメソッド
- 毎日、夜寝る前に、その日に起きた良いことを3つ書き出す→書きためて幸せ貯金
- 脳が「いいこと」を勝手に探すようになり、幸福度が上がる。
- 幸福感をベースに、感情のコントロールがしやすくなる

今日の3Good Thingsは

今日から「今日のプチハッピー」を家族で3つずつ言い合ってから、「おやすみなさい」をしませんか？

夜寝る前に、今日一日にあった「いいこと」を3つ、ノートにメモして HAPPY な気分で寝ましょう。家族で、お子さんと一緒におふとんに入ってから紹介し合ってもいいでしょう。

「いいこと」は小さなプチハッピーで良いのです。

良いお天気だった、とか、カレーが美味しかったとか、家族みんな元気だ、とか。

小さな幸せを感じながら毎日を気分よく過ごすことができれば、ムダな怒りは少なくなります。

自分の感情は、ほかでもない自分が生み出す感情です。

どんな感情で今日を過ごすのかは、自分で選ぶことができます。

自分で自分を育てるのは「育自」。

全ての感情を幸せになる方向に使うって自分を幸せに育てていきましょう。

『コミュニケーションの成功率は、人生の成功率に正比例する』中山美佐子