

他にはどんなストレスマネジメントがありますか

—怒りが大きくなる前にできること—

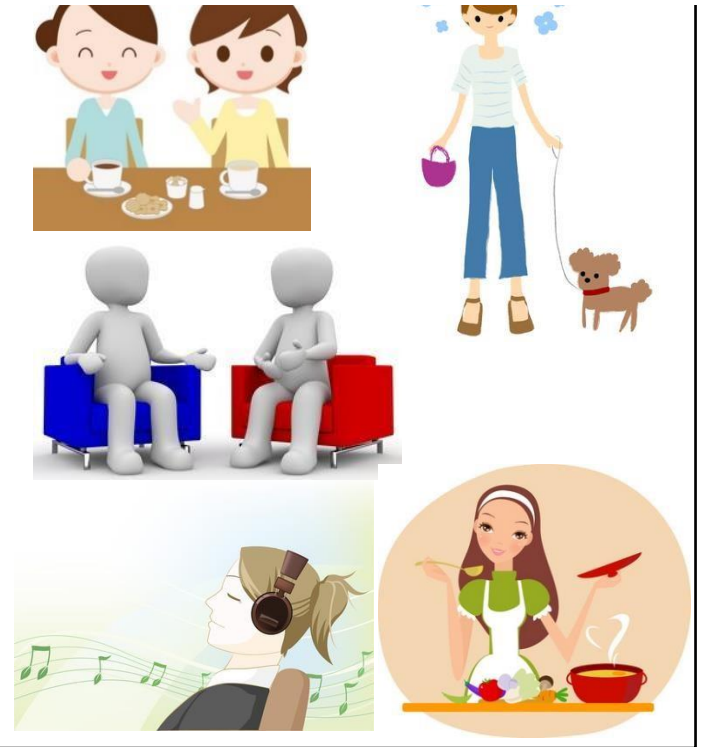
からだの緊張をほぐす方法には



こころの緊張をほぐす方法には？



他にどんな方法がありますか？



✓ 長期的な視点 : **考え方をを変える / 気持ちを伝える**

1. アンガーログ (怒りの日記) を書く

2. 自分の**考え方のくせ (イライラ思考)**を知る

3. 考え方の幅を広げ、変えていく

4. コミュニケーション方法を身につける



✓アンガーログの書き方

書くことのメリット: 客観的に自分の怒りの傾向を見られる

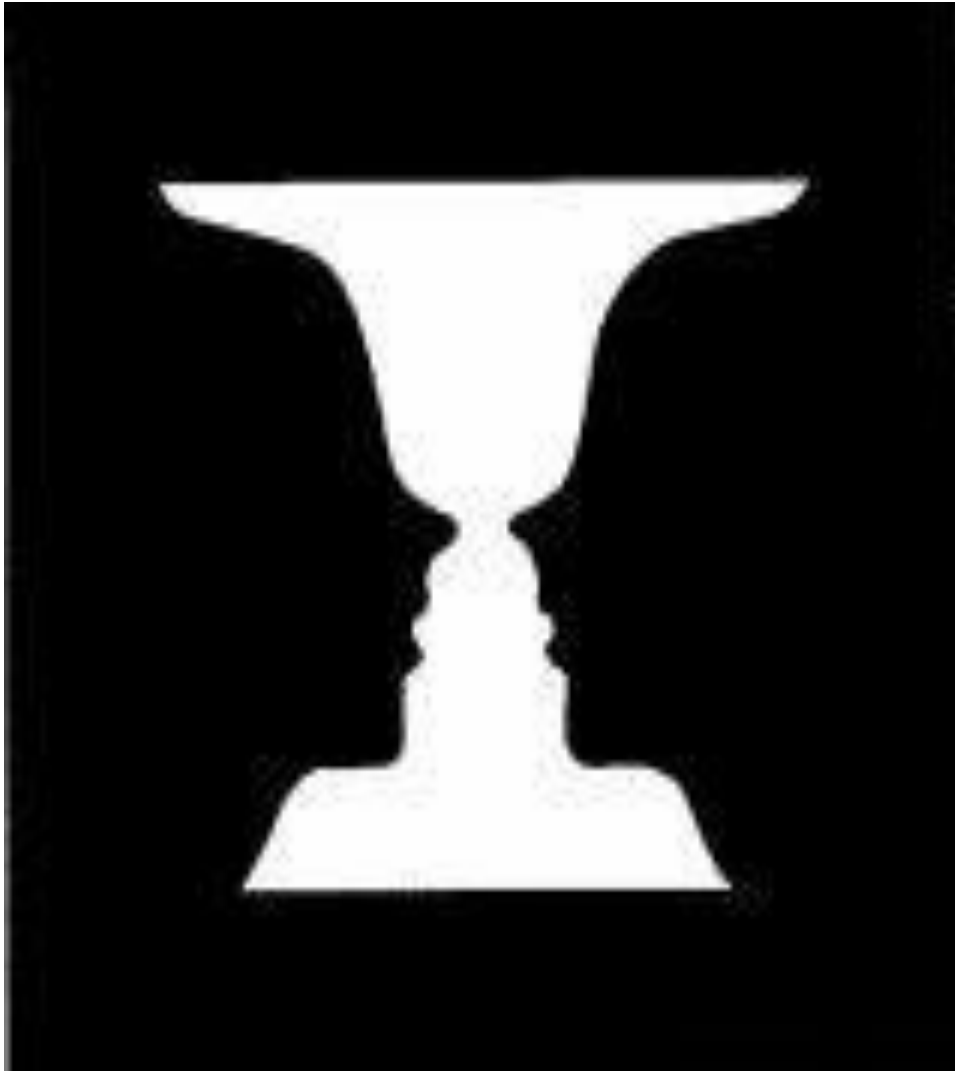


項目	内容
①いつ・どこで	今朝、キッチンで
②出来事	息子に「おはよう」と言ったのに、何も言わずじっとしていた。
③その時頭に浮かんだ言葉	考え方のくせ できないの！
④その時の気持ち	イラッとした 4/10
⑤その時の行動	「おはようくらいいいなさいよ！」と大きな声で言った。
⑥その時の結果	「うるせーな、朝からがみがみ言うな！」と言われた。

✓イライラしやすい考え方(イライラ思考)



1. **白黒思考**: 良いか悪いか自分の基準で判断します。
2. **完璧主義**: 自分の理想像に完全に一致させようとする考え。
3. **「～すべき」思考**: 自分にも他者にも理想を押しつける考え。
4. **過度な一般化**: 一つのことが基ですべて同じになるという考え。
5. **被害的思考**: すべて悪意があるものとして考える。
6. **他罰思考**: 人の責任にして自分は責任逃れをする考え。
7. **執着・しがみつき**: 同じことを何回も繰り返し考え、とらわれる状態。



Copyright (C) 2015 アンガーマネジメントジャパン All Rights Reserved.



Copyright (C) 2015 アンガーマネジメントジャパン All Rights Reserved.



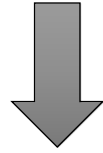
Copyright (C) 2015 アンガーマネジメントジャパン All Rights Reserved.



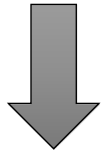
Copyright (C) 2015 アンガーマネジメントジャパン All Rights Reserved.

同じ出来事でも・・・

イライラしたり、逆に気持ちを落ち着かせるのは



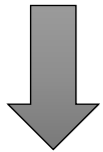
出来事に対しての“**考え方**” ← 考え方のくせ



感情(気持ち)



行動が決まる



✓考え方のくせを変える・ゆるめるには・・・

★考え方の幅を広げよう

- ①視点を試してみる
- ②視野を広げてみる
- ③別の方法を試してみる



✓ **傾聴**：相手を理解しようと相手の話すことに耳を傾ける

コミュニケーションの基本は「聴く」ことから！

★ **心が通うコミュニケーション5ステップ**

- ①相手の話を耳を傾けて聴く—**傾聴**（あいづちなど） ②相手の気持ちのまま受け止める ③相手の状況と相手の気持ちを結び付けて言い返す ④いろいろな選択肢を考えたり、どうなるか一緒に考える⇒最後は本人が選択する ⑤その後を見守る

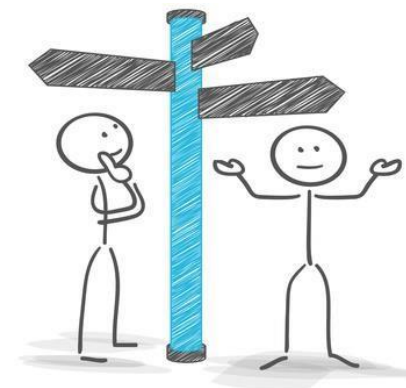
今日から
やってみ
てください。



✓アサーティブコミュニケーション

自他尊重の立場にたったコミュニケーションの仕方

1. **事実**を伝える: 昨日、本を返してくれることになっていたのに、返してもらえなかったの
2. **気持ち**を伝える: がっかりしたんだ。
3. **要求**／**提案**: 明日、必ず持ってきてほしい。
4. Yes または No に対する**結果**を示す



✓ 伝えよう自分の気持ち-アサーション



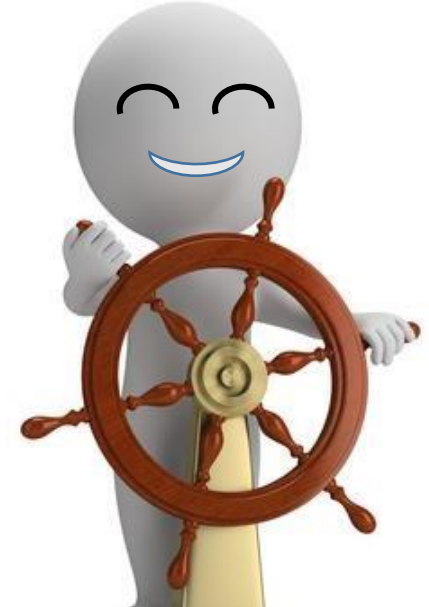
自分の気持ちを大切にし、かつ相手の
気持ちや考えも聞きながら、解決策を考える。

- ✓ **事実**—相手も同意できる具体的な事実を伝える。
- ✓ **気持ち**—その時の自分の気持ちを伝える。
- ✓ **要求や提案**—今後どうしてほしいか、また〇〇したいなどの提案をする。

「私は…」メッセージで！

✓ 人生、何が起こるかわかりません！

出来事・相手をコントロール
することは 難しい
コントロール ↓ ールできるの
は **自分の考え**



✓ 本日のまとめ

1. 怒りの感情からのメッセージを理解する
➡ 怒りの裏側の感情を大切にみていく
2. イラッときたら、心とからだを落ち着かせる
3. 自分の考え方のくせに気づき、ゆるめる、変える
4. 人間関係の基盤は「傾聴」から始まる
5. 自他尊重のコミュニケーションを大切にする



おわりに

「気持ちのモニター表」

①今の気持ちに合う表情を描きましょう。

始まる前の 気持ち	そのような気持ちに なった理由	ワーク後の 気持ち	そのような気持ちに なった理由

②その気持ちになったのはなぜですか？
理由を書いてみましょう。

ご清聴ありがとうございました

怒りの感情は、あなたに大切なメッセージを送っています。



Anger Management Japan

藤原 恵美子

<参考文献>大河原美似 2004『怒りをコントロールできない子の理解と援助 教師と親のかかわり』金子書房野中 利子 2005『思春期のより良い親子関係』星和書店村松 励 2002『暴力をふるう子 そのメッセージの理解と指導技法』学事出版矢代 龍雄 2014「家庭裁判所からみた非行の実態・課題と取組み」『そだちの科学』日本評論社