

# イライラの感情の正体は



表面的には  
イライラ...



その裏側には、不安、  
悲しみ、嫉妬などの  
様々な感情



イライラの正体は、不  
安などの様々な感情  
なのです。

不安

劣等感

悲しみ

焦り

嫉妬

不信感

甘え

心配

友人関係  
自分の体調  
親の介護  
仕事量  
近所付き合い  
職場の雰囲気  
夫婦関係  
親子関係など

# ✓ 怒りの感情は何かを伝えてくれるサイン



「何かいやなこと・不快なことが起こっている！」サイン



怒りの感情を大切に扱う



アンガーマネジメント

✓怒りのもつコミュニケーション的機能  
自分の中にある**不快な感情**を抱えきれなくなると・・・



外部に何とかして放出しようとする—**態度や表情**



- ⇒ 本当は自分の気持ちを伝えたい
- ⇒ 本当は私のことをわかってもらいたい
- ⇒ 本当はつながりたい



事例

小学5年生男子  
教室で暴れてた児童

✓相手と話す前に…

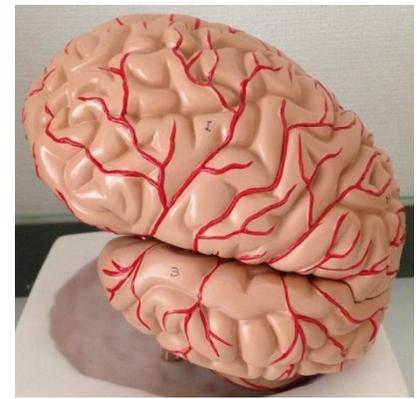
「冷静になる」という視点が大事！

ここが  
ポイントです！



アンガーマネジメントを取り入れてみましょう

✓アンガーマネジメントとは？アン  
ガー＝怒りマネジメント＝対処す  
る、コントロールする



ストレスマネジメント  
心身を落ち着かせる／スキル

認知変容  
アンガーログ／考え方のくせなど

傾 聴

アサーティブ  
コミュニケーション

# ✓ 怒りの対処のポイント



## ◆短期的な視点（イラッときたら）

→衝動的な言動を起こす前の時間をかせぐ

\* ストレスマネジメントを行う

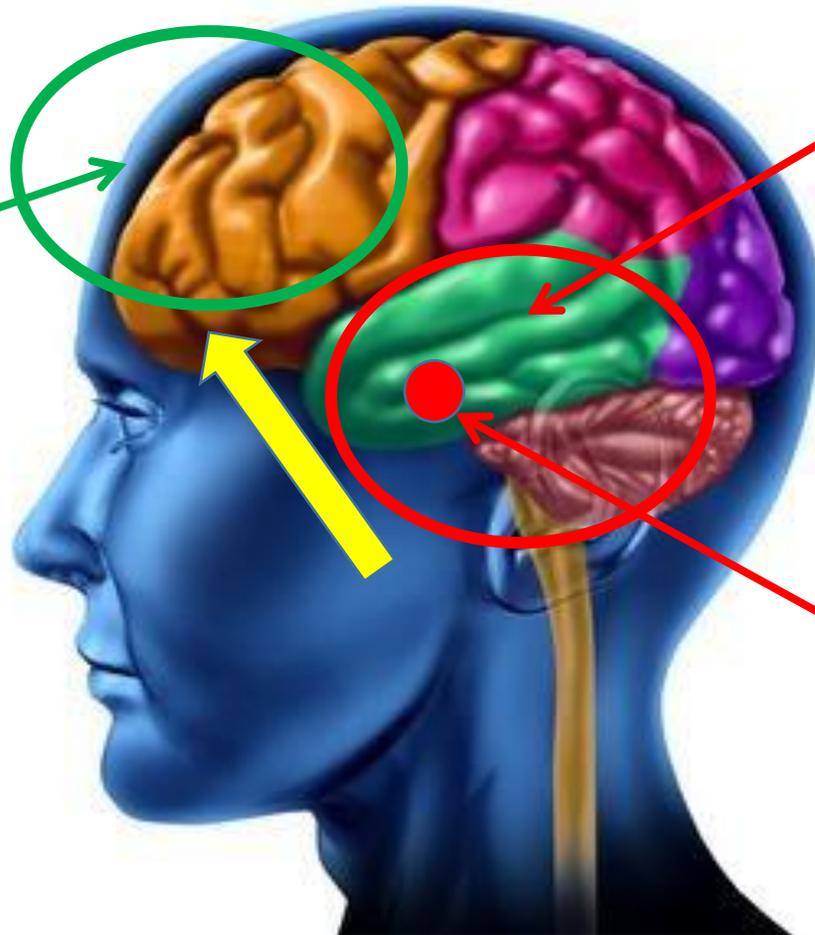
## ◆長期的な視点（人生長い目でみる）

\* イライラしにくい頭に変えていく  
アンガーログ、傾聴・アサーション

# 私たちの脳はすばらしい！

## 進化脳 (前頭葉)

学習、推論  
理性、判断など

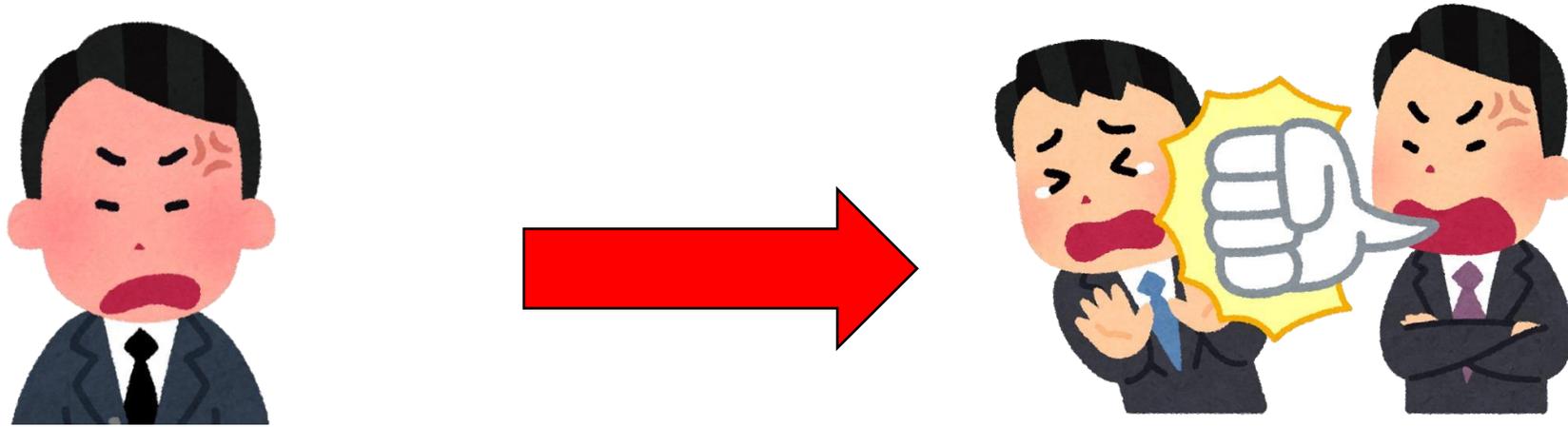


## 原始脳

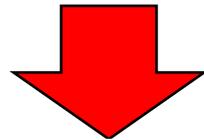
生命維持や  
感情を司る

へんとうたい  
扁桃體

✓ イラッとしてから衝動的な行動まで



イラッとしてから6秒以内で衝動的な行動が起る



6秒を意識する

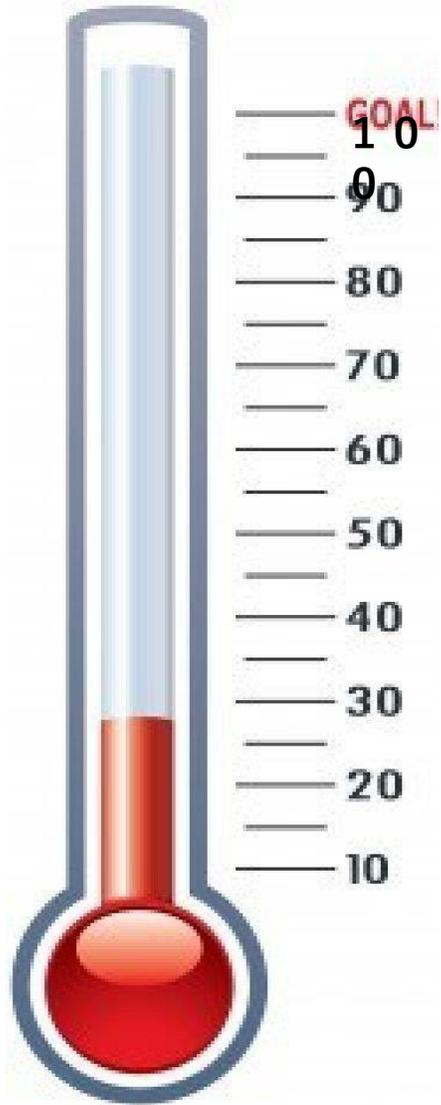
# ✓短期的な視点：ストレスマネジメント**まずは心とからだを落ち着かせる**

1. 深呼吸（体をリラックスさせる）
2. 怒りの温度計を見る：怒りは幅の広い感情
3. **タイムアウト**：刺激から離れ落ち着く
4. 思考停止法
5. **セルフトーク**
6. 気分転換
7. 筋弛緩法



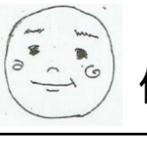
# 【私の怒り温度計】

Copyright(c)2015 アンガーマネジメントジャパン All Right Reserved



怒りのことば

どんな時？

 例：逆鱗に触れる	例：根拠のないことを言われた時
 例：激怒など	例：裏切られた時
 例：腹立たしい	例：真剣な内容を話しているのに はい、はい、と軽く返事された時
 例：イライラ	例：大事な記念日を忘れられた時
 例：リラックス	例：お風呂に入っている時

# ✓タイムアウトのルール

## ★ 刺激から離れて落ち着く方法

- ①タイムアウトをとる理由を相手に伝える
- ②戻る時間を相手に伝える
- ③イライラした場面を考えない  
→気分転換をする
- ④タイムアウト中はお酒を飲まない



# ✓セルフトーク

- 特定のフレーズを自分に言い聞かせる⇒**冷静**になる

27



おちつこう

からだの緊張をほぐす方法には

人生、これで  
終わるわけじゃない

こころの緊張をほぐす方法には？

深呼吸だ！

大丈夫！  
乗り越えられるさ

他にどんな方法がありますか？

自分をきもちを大  
切にしよう