



# 「このイライラ、なんとかしたい！」

～怒りのコントロールについて～



- ④ 毎日イライラさせられることばかり、「もういや!!」と言いたくなりますね。
- ④ イライラ解消法、アンガーマネジメントについて心理士がお話しします。



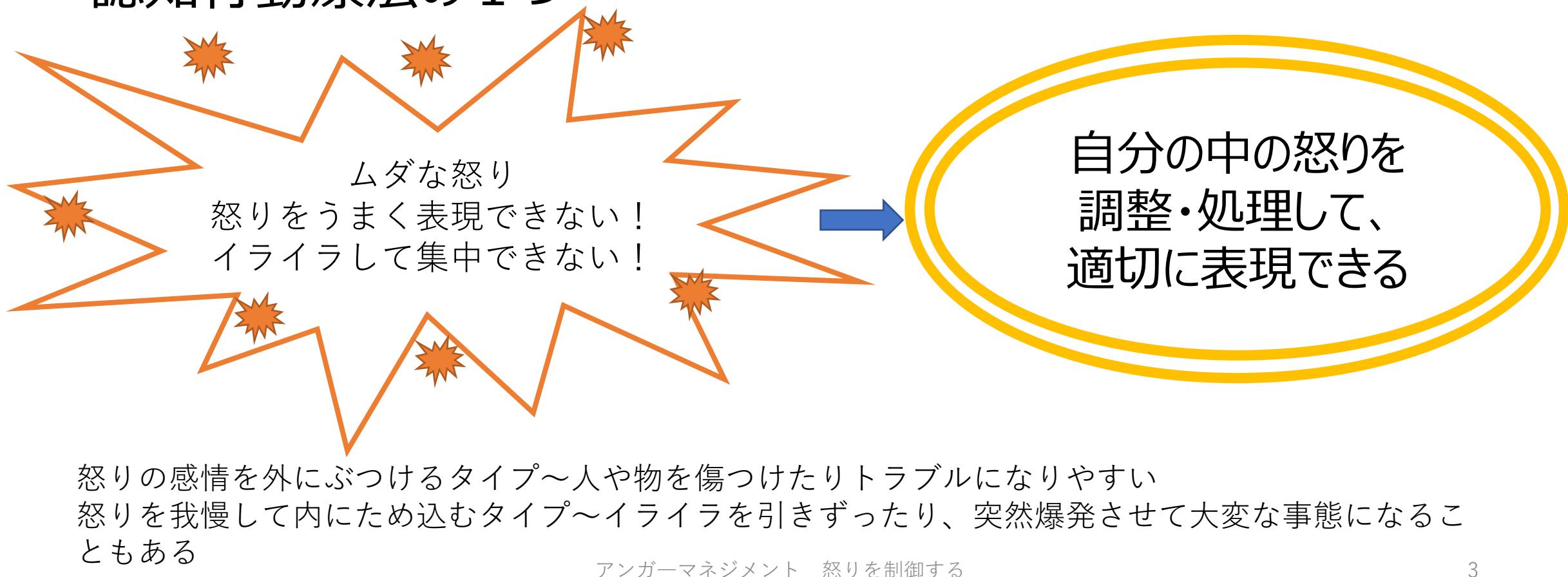
# 本日の内容

1. 怒りのコントロール＝アンガーマネジメント
2. 自分の怒りの特徴を知ろう！
3. 怒りへの対処法
4. まとめ～怒りは自然な感情



# 1. 怒りのコントロール＝アンガーマネジメント

- 怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング
- 認知行動療法の一つ



## 2. 自分の怒りを知ろう！



まずは、自分の怒りの癖に気づくことが大事



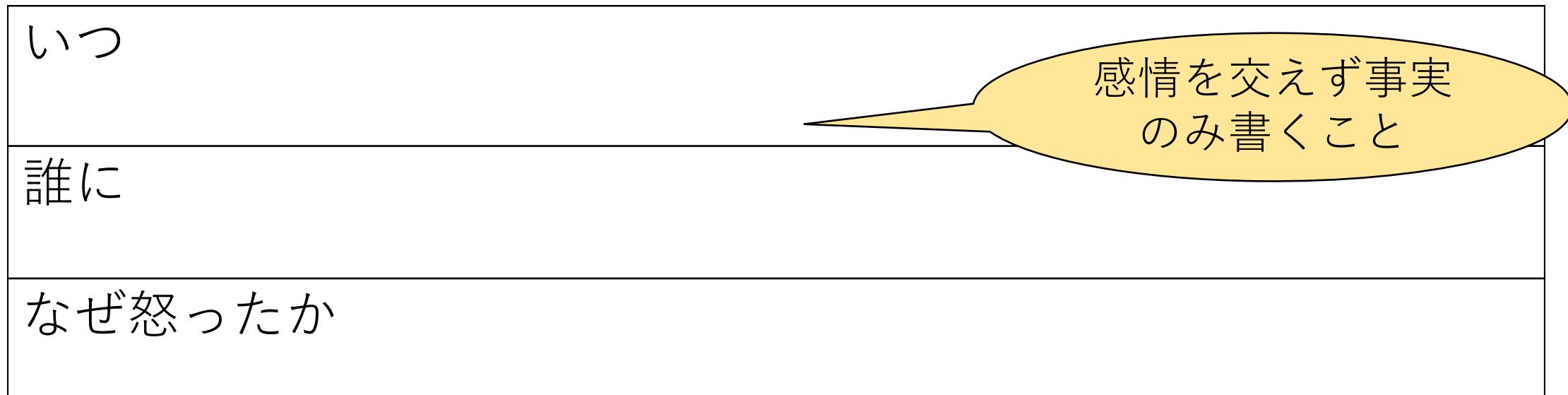
怒りを具体的に文字にして記録する



記録から自分の怒り傾向を分析していく

# 1) アンガーログ：怒りの“見える化”

- ④ ムカッときたり、イライラした内容を具体的に記録する
- ⑤ ポイントは『事実のみ』記す
- ⑥ 数日間の記録を見返す⇒怒りの傾向、特徴が見えてくる



## 2) べきログ：自分のこだわりに気づく

◎ 怒りの記録から、

自分のこだわり = 「～べき」と向き合う  
・自分の心の中にあるルールを書き出す

こだわり  
に気づく

イライラすること	自分の“べき”思考
朝、夫がごみを出してくれない	ゴミ出しきらい手伝うべき
スーパーのレジで割り込まれた	並び番は守るべき
夫が飲み会があるのに夕食は要らないと連絡してこない	夕食が要らないなら、わかった時点で知らせるべき
先月、義母に誕生日祝を送ったのに何も言ってこない	届いたら「届いた」と知らせるべき、お礼を言うべき

## 《怒りの記録がない場合》

1. 仕事や日常生活で、自分が使ってしまいがちな「～すべき」「～であるべき」を思い返す
2. 思い浮かんだ自分の「～べき」を紙に書き出す  
対象者別にすると違いが出てくるかもしれません（職場、家族、友人など）
3. 記入のポイントは、できるだけ具体的に書きだすこと  
例) 時間は守るべき ⇒ 集合時間の5分前にはその場にいるべき  
      欠勤は届けるべき ⇒ 会社を休む時は、メールではなく、電話すべき
4. 読み返してみてください
5. 重要度を、5段階評価してみる  
重要度の低い「～べき」は手放しましょう



### 3) 自分ルールを書き換えよう

- ④ 1) と2) で自分のこだわりやいらだちやすいポイントがどこにあるのか、気づいたでしょうか？
- ⑤ 次は、コアビリーフ（自分が当たり前と思っているルールや常識）を健全なもに書き換え、自分の許容範囲を広げましょう。

#### コラム1 最初に思ったことを書く

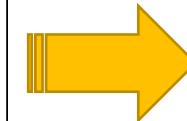
真っ先に思ったことを素直に書きます

#### コラム2 コアビリーフのゆがみを考える

イライラの元になった自分の考え方を書きます

#### コラム3 コアビリーフのゆがみを書き換える

どう考えたら相手の立場も考慮した言動を取れるか考えます



イライラが減る  
許せる範囲が広がる

## 例 1) 「朝、夫がゴミ出しをしてくれなかつた」場面

最初に思ったこと	ゴミ出しは夫から手伝える家事の1つとして約束したのに、守ってくれない。私だって子供を保育園に送りって出勤しなくちゃいけない
コアブリーフのゆがみ	約束したことは守るべき 私だって働いて、家事もして、子どもの世話もしているのに
ゆがみを書き換える	夫も手伝おうという気持ちは持っている この頃残業続きで、彼も疲れている 工夫できることがないか、夫と相談してみよう

## 例 2) 「スーパーのレジで割り込まれた」場面

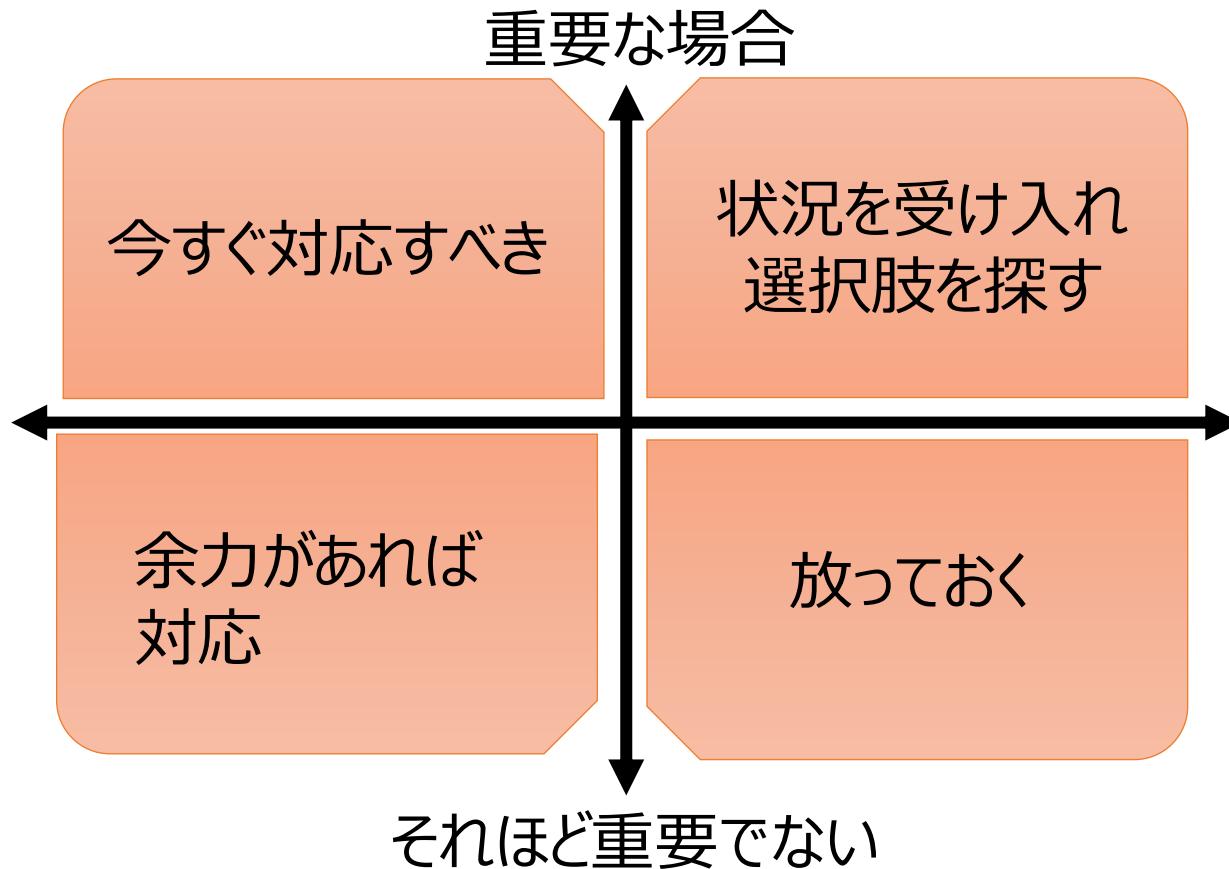
最初に思ったこと	何よ、私が先に並んでいたのに、割り込むなんて
コアブリーフのゆがみ	順番は守るべき 店員に言って私を先にしてもらおう
ゆがみを書き換える	すごく急いでいるみたいだから、待ってあげてもいいか 混雑している中店員さんに言っても店員さんも困るだろう この時間帯は避けて、すいている時間に来るようしよう

## コアビリーフのくせの種類

俺様思考	自分と相手の「権利」「義務」「欲求」を混同する ⇒思い通りにならないと怒るパターン
自分ルール思考	自分の常識が世の中の常識 ⇒自分の常識≠世の中の共通ルール
万能思考	相手に圧力をかければ相手は変わる ⇒相手には相手の自由な権利がある
正義思考	自分の主張は正しい ⇒自分ができる・できないことを分別する
白黒思考	「善・悪」「白・黒」「好き・嫌い」など ⇒二つには分けきれない、多方面からみる
大げさ思考	自分の怒りを正当化しようとオーバーな表現をする ⇒事実を捻じ曲げない

# 《おまけ 自分のストレス傾向を知るストレスログ》

自分の力で変えられること



1. 普段の生活でイライラすることを思いつくだけ紙に書く
2. 書き出したことを左のマトリックスに当てはめる
3. 見直して、自分のイライラを再認識する

- 自分にとって何が重要な怒りかはっきりさせられます
- 重要でない怒りは減らせます
- 自分で変えられることなら、解決できるでしょう

### 3. 怒りへの対処法

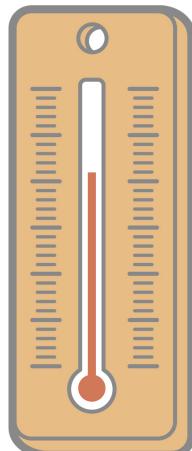
#### 1) とっさの怒り対処法

④ 怒りの6秒ルール：イラッと来たら、ゆっくり6秒待つ

怒りのピークは6秒間で収まっていく

数を数える、深呼吸する、心に「ストップ!!」、拳をグーパー繰り返す、  
その場でジャンプする、口角アップ↗、自分を鎮める魔法の言葉をつぶやく

④ 怒りのレベルを数値化：数値化の行動そのものが怒りを鎮静

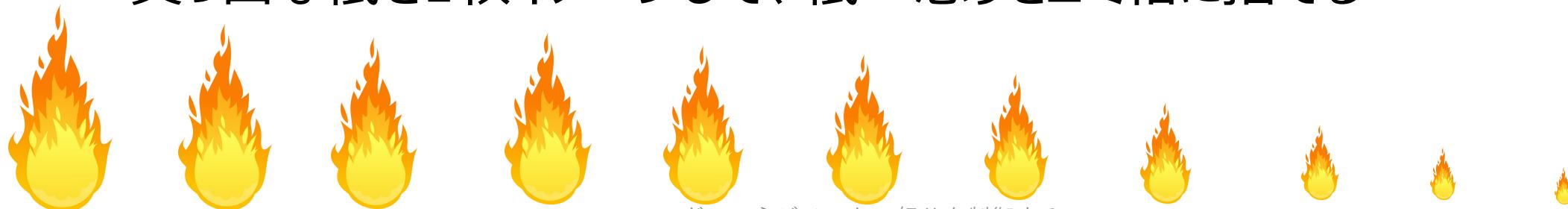


穏やかな怒り…不愉快な怒り…腹が立つ…ムカつく…爆発寸前の怒り…最大級の怒り



←怒りの温度計

- ④ タイムアウト：その場から離れる  
相手に断りを入れて、その場を離れる。気持ちが落ち着いたら戻る
- ⑤ 関係のないことに意識を向ける：別の思考に置き換える  
怒りの対象について考えるのをやめる
- ⑥ 魔法の言葉を心の中でつぶやく  
自分を落ち着かせる魔法の言葉「大丈夫」「お前なんかこけてしまえ」
- ⑦ イメージの力を借りる：頭を真っ白にする  
真っ白な紙を1枚イメージして、紙 = 怒りをゴミ箱に捨てる



## 2) しつこい怒り対処法：思い出さない工夫

### (1) 心の中のプラスを増やそう

- ☺ 気持ちのよい場面を思い出す

例えば、昨日、一番「幸せ」「楽しい」「嬉しい」と感じたことを思い出す

- ☺ 気分転換メニューを持つ

五感を刺激する、活動する、鑑賞する、…etc

### (2) 自分の「今・現在」を考える

- ☺ 「現在」のこと、「今」自分は「何を」しているか、に目を向ける

例えば、心の中で自分の行動を実況中継することに集中することで、いつのまにか怒りは収まっている

# 注意をそらす方法

## 人間関係を利用する

- ・家族と話す
- ・友達に電話する

## 身体の動きを利用する

- ・リラクゼーション
- ・腹式呼吸
- ・膝の屈伸運動
- ・体操
- ・散歩
- ・足でリズムをとる
- ・その場で駆け足をする
- ・ガムをかむ
- ・周りにあるものを拾い上げる
- ・指と指ができるだけ近づけしかも接触しないように真剣に試みる

## 思考を利用する

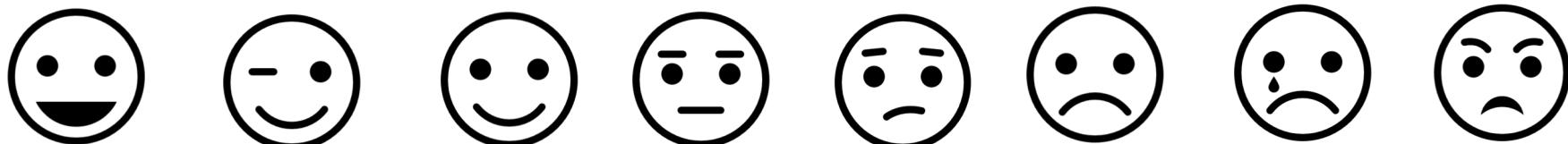
- ・本を読む
- ・100から7を引く
- ・足し算をする
- ・クロスワードパズルをする
- ・冗談を言う
- ・コインを50枚投げて1枚ずつ数えながら拾っていく

## 身体感覚を利用する

- ・音楽を聴く
- ・テレビを見る
- ・ラジオを聴く
- ・冷たい水を口に含む
- ・好きな匂いや気分を沈静する臭いを嗅ぐ
- ・周囲の迷惑にならない程度に音をたてる
- ・一点に注意を集中してその方向に向かって歩く
- ・通りすがりの人と時間を聞いたり道を尋ねたりする

## 4. まとめ～怒りは自然な感情

- ⌚ 怒り=人間の自然な感情を、否定ではなく、適切に処理しよう
- ⌚ 自分の怒りの特徴を知り、トレーニングを継続すると
- ⌚ いつのまにか、許せないことが減っています
- ⌚ 怒りの裏にある、不安、心配、悲しみなど本当の感情に気づくことも大事



アンガーマネジメント 怒りを制御する