「また怒っちゃった!!」と
ならないためにできること

新型コロナウイルスの影響で様々な不安がうずまくなか
家の中に閉じこもりがちな生活を強いられ、ストレスがたまり
ささいなことにもイライラして
「つい子どもに怒っちゃった！」
「また言い過ぎちゃった！」
と後悔している方も多いのではないかと
思います。

こんな時だからこそ、アンガーマネジメントで
怒りの感情とうまくつき合って
心穏やかに暮らす方法を身につけましょう。

気を付けてほしいポイントを簡単にまとめました。
最初はできなくても繰り返し意識することで
自分の行動を変えることができます。

アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメントとは、怒ることで後悔しないよう感情をコントロールして「怒り」とうまくつき合うための心理トレーニングです。トレーニングですから意識して繰り返し行うことで誰でも身につけることができます。
「怒り」は人間の自然な感情のひとつですが、一番扱いづらく、怒り方によっては大切な人間関係を壊してしまう場合があります。
怒りの感情に振り回されないために重要なのは「怒る必要のあること」と「怒る必要のないこと」を区別し「怒る必要のあることには上手に怒れるようになること」です。
そのためにアンガーマネジメントを実践していきましょう。

まずは「怒り」発生の場面で６秒待ちましょう

- だらだらと朝食を食べている子どもにイラッとして「早くしなさい！」とテーブルを叩いてしまった
- ゲームに夢中で宿題をやらない子どもにカチンときて思わず「こらっ！いつまでやってるのー！」と怒鳴ってしまった

カーッときたときは冷静な判断ができなくて、つい言いすぎたりやり返してしまいがち。あとから何故あんなことを言ってしまったんだろう、やりすぎたと後悔しても言った言葉や行動は元に戻せません。イラッとしてもムカッときても、まずは「6秒間」何も反応しないで待ちましょう。6秒たてば理性が働きはじめ怒りに任せた行動は避けられます。

自分の気持ちが少し落ちつけば、怒るほどのことではなかったと判断できますし怒鳴らずに静かな口調で伝えることもできます。

イラッときたら「6 秒」待つための対処法

イラッときたときに気持ちを落ちつかせる方法です。ご自分にあった方法で試してみてください。

★ゆっくり深呼吸する

鼻からゆっくり息を吸い、口から静かに長く息を吐きます。(2～3 回繰り返す)
呼吸することに集中し怒りも収まりやすくなります。

★落ちつく言葉を唱える

カチンときたら、心が落ちつく言葉を唱えることで怒りの感情をしずめます。
あらかじめ自分の気に入ったフレーズを決めておくと良いでしょう。

「こんなこと何でもないさ」「大丈夫 大丈夫」 など

★怒りに点数をつける

自分の感じた怒りが 0 点(心穏やかな状態)～10 点(最大の怒り)の間で
何点になるのか点数をつけます。点数をつけることで 6 秒待つことができ
冷静になれるので、感情的になるのを避けることができます。
また数値化することで自分の怒りの基準もでき「2～3 点なら怒る必要がない」
「5 点なら言葉ではっきり伝えよう」と対処の仕方が明確になります。

例） 食べたお菓子のゴミが散らかっている ‥‥2 点
子どもに注意したら「うるさい」と言われた ‥‥4 点

★その場をはなれる

子どもに感情をぶつけてしまいそうなら、別の部屋やトイレに行くなどして
その場をはなれ、気持ちを落ちつけます。

「子どもは〇〇すべき」を減らしましょう

怒りは自分の思い通りにならないときにわいてくるものです。
子どもに対して「こうあってほしい」「こうするべきだ」と思っているのに、その通りにならないと「怒り」が生まれます。つまり「〇〇すべき」が多ければ多いほど、子どもがその期待にそった行動をしてくれないと、イライラが増すことになります。「子どもは親のいうことをきくべき」と思いがちですが、残念ながらそうはなりません。子どもだけではなく、自分以外の人は思い通りにならないもの。
子どもに対して「〇〇すべき」を減らせば、イライラの数も減っていきます。
また「なぜ言うことを聞いてくれないの!?」と思った時は「子どもはそもそもコントロールできないもの」と割り切りましょう。

「怒る」「怒らない」の境界線をはっきりしましょう

「怒ること」と「怒らないこと」の線引きが出来ていないと、子どもが同じことをしても、ある時は「怒る」けど、ある時は「怒らない」現象が起き、子どもは何がいけなかったのかわからなくなります。
大事なのは、親の都合やその日の機嫌で怒らないこと。どんな状況になったら怒るのか(許せないのか)、「怒る/怒らない」の境界線を明確に決め、それを子どもにはっきりと伝えておきましょう。

・本やおもちゃを元の場所に戻す　⇒　戻していなかったら注意 1 回は OK だが 2 回目以降は怒る
・ゲームをするのは 1 時間の約束　⇒　10 分間の延長は OK だけど それ以上続けていたら怒る

この「怒る/怒らない」の境界線がはっきりすると、どの段階で怒ればいいか基準ができるので、ムダに怒ることがなくなり、自分自身のイライラも減っていきます。
子どもも「どうすればいいのか」理解しやすくなります。

怒るときは感情をぶつけずに「してほしいこと」を伝えましょう

子どもがルールを守れずに怒ることになったとしても、
「なんでわからないの！」「いつもやらないよね！」「前にも言ったよね！」
「いい加減にしなさい！」こんな言葉は NG です。

感情をぶつけても子どもは「また怒られた」と嫌な気持ちになるだけで、
親の言いたいことは伝わりません。
怒るということは「今後どうしてほしいのか、わかってもらうこと」です。
そのためには、何故そうしてほしいのか説明すると伝わりやすくなります。
また主語を「あなた」にすると、子どもを責める言い方になりやすいので
できるだけ主語は「私」にして話しましょう。

例えば･･･

・決めた時間に帰ってこない
　「あなたは何度言ったらわかるの！」ではなく
　「今度から時間を守って帰ってきてね。遅くなるとお母さんは心配なのよ。」
・家に帰ると靴下や T シャツがリビングに脱ぎっぱなしになっている
　「あなたはいつもやらないよね！」ではなく
　「お母さんは働いて疲れているから、脱いだ物は洗濯カゴに入れてくれると
　助かるよ。」

アンガーマネジメントでムダなイライラを手放し、
怒りの感情にふり回されない生活を送りましょう！

（子育てイライラアドバイザー　日置加奈枝）