



公認心理師
森上 真由美

子育て期のアンガーマネジメント

アンガーマネジメントはアメリカで開発され、認知行動療法がベースとなっています。今回は、子育て期にきっと役立つアンガーマネジメントと一緒に学びましょう。

「アンガーマネジメントって、6秒ルールでしょ？」とご存知の方も多いでしょう。でも、「6秒も待てないよ」という声も聞きますし、ただ6秒待てば解決するわけでもありません。怒りは大切な感情の一つです。アンガーマネジメントは、怒りの感情を引き出す認知(考え方や捉え方)に注目して、認知を変えていく、あるいは今よりも緩めていくことで、感情の変化や行動が改善することを目指します。

以下に、3つの方法をご紹介します。

1.「自分の怒りの温度計」を作る

感情は目に見えないし、怒りは一気に爆発するわけではなく段階がある。

自分の怒りの温度計を作ることで、怒りの感情を客観的に見ることができる。

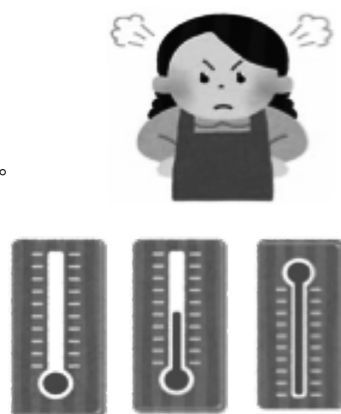
例：子どもがオモチャを片づけない…30度

夕食を作ったら「飲み会でいらない」と言われた…100度

⇒今の怒りは何度くらいかな？

これは50度だったよね、

と考えている間にクールダウンします。



2.「考え方のクセ」を知ることで、自分の気持ちを冷静に受け止めることができる

① 白黒思考

白か黒か、良いか悪いか、0か100かのように物事を自分の価値観に従って極端に判断する。自分の行動や相手の行動、物事が自分にとって満足がいかないと、全否定する。

② 完璧主義

自分の理想や希望を掲げ、自分にも相手にもそれを求める。経過や結果が思い通りにいかないと、一気に不安になったり、落ち込んだりしてイライラする。

③ 「すべき」思考

自分の考えは絶対だと決めつけて、自分に対しても相手に対しても、その考えを押し付けてしまう。「～すべき」という考え方に縛られて、生きていくことが窮屈になったり、自分や相手の失敗を許せなかったりして、怒りを感じやすくなる。

④ 自責思考

自分には関係ないのに、自分のせいにしてしまう考え方。

⇒「部屋は毎日掃除しないかと思っていただけ、週末にまとめてしっかりすればいいかなってというのは③の「すべき思考」かな？」と振り返り、妥協案や折衷案を考えてみましょう。

3.「ストレスマネジメントのスキル」を学び、怒りを感じた時にやってみる

① 呼吸法

10秒呼吸法。1、2、3、4で吸って、一旦止めて、5、6、7、8、9、10で吐き出す。吸うよりも吐く息に意識を向ける。心の中にある不安、怒り、恐れなどネガティブな感情を吐き出すイメージで。

② タイムアウト

その場を離れて冷静になる方法。自分が落ち着ける場所に行く。

③ 6秒カウントダウン

感情をコントロールする前頭葉が刺激を受けて働き出すまで3～5秒かかる。怒りの感情が強くなる前に、数字に意識を向けて6から1まで逆に数えることで、怒りの感情をやわらげることができる。数えることに集中することで、イライラした出来事にとらわれないようにすることが目的。衝動的にならないために時間を稼ぐことが大事。

④ セルフトーク

肯定的な言葉やフレーズを自分に言いかせてイライラや不安な気持ちを落ち着かせる。例えば「なんとかなるさ」「大丈夫！」「これ以上悪くならないよ」など。

⑤ 筋弛緩法

怒りの感情が起こっている時は、心身が緊張状態になっている。体をほぐして、怒りの感情をやわらげる。

1)肩を耳に近づけるつもりで、力を抜いてまっすぐ上げる。

2)次に肩や腕に力を入れて、そのまま5秒数える。

3)その後、息をゆっくり吐きながらゆっくり力を抜いて肩を下ろす。

⑥ 話してスッキリ、書いてスッキリ

信頼できる人に話を聴いてもらうことで、自分の気持ちや考えを整理でき、怒りの感情もやわらぐことがある。自分の気持ちや考えを書いたり、絵に描くことも効果がある。

⑦ 成功体験を思い出す

自分の努力で乗り越えられたことを思い浮かべることで、「やればできる」など前向きな考えになれ、主体的に行動しやすくなる。

⑧ その他のリラクゼーションや気分転換

冷たい水で顔を洗う、冷たい水を飲む、蒸しタオルで顔や首筋を温める、軽いストレッチ、好きなものやリラクゼーションできる場所をイメージするなど。日常生活の中で気分転換の方法をたくさん持っていることは、気分が落ち込んだり、イライラしたりする時にはとても役に立つ。



あなたの気分転換の方法は何でしょうか？ 高級アイスを食べる、身体を動かすなど、幾つかキープしておくといいですね。お子さんの予想外の言動に、ついカッとなったたりイライラして、そのままの感情をぶつけてしまうことがあるかもしれません。それだけお子さんと真剣に向き合い、お子さんのことを思っているということです。「ごめんね」「びっくりしたね」「ママしんどかったんだよね」「散らばったオモチャを踏んだら痛いしケガするからね」と、お子さんを否定しているわけではないということや理由をしっかり伝えましょう。3つの方法を思い出して、お互いが嫌な思いをせず感情を表出できるといいですね。

今回の記事が何かの気づきにつながり、一生懸命なママ(パパ)達が、心穏やかに過ごせることを願っています。

参考・引用文献：一般社団法人アンガーマネジメントジャパン「アンガーマネジメント基礎研修」テキスト