

笑顔が増える  
楽しく子育て



ラクイク

RA KU I KU

VOL3 ~怒りのコントロール編~



# ラクイク Vol3 は怒りのコントロール 「ラク(楽)イカ(怒)」がテーマです

「怒り」は日常生活の中で扱いが難しい感情の一つです。

怒ってしまうと、暴言を吐いたり、物を壊したり、他人を怪我させてしまったり、その後の行動で取り返しがつかないようなことにまで発展してしまうこともあるようです。

(例：あおり運転など)

子育て中の家庭でも、育児ストレスによるイライラが募り、それを子どもに八つ当たり気味にぶつけてしまった、後悔してるんです、といった声もよくききます。

今回は、公認心理士のゆう先生と一緒に「怒り」との付き合い方を紹介します。家族の「こころ」と「からだ」を健康に保ちながら、楽しく子育て（ラクイク）していきましょう。



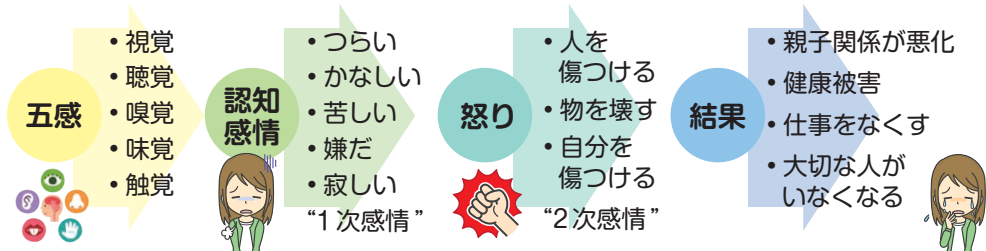
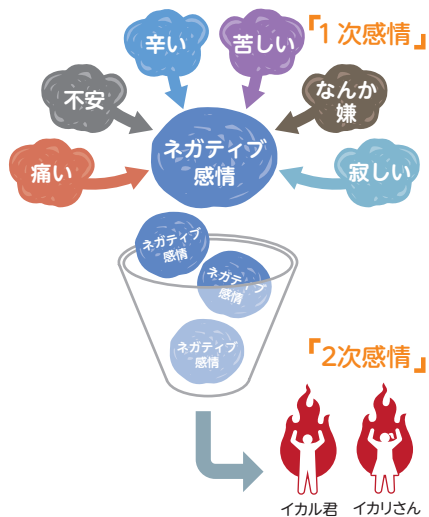
教えて！ゆう先生

## Q. 「怒り」って何ですか？



ゆう先生  
これまで多くの  
家族相談に応じ  
てきた経験を有  
する公認心理士

**A** 「怒り」とは感情の一つで、自分の身を守ることなど、とても大切な役割があります。一方で「怒り」はそのエネルギーの大きさから、取り扱いには注意と工夫が必要です。



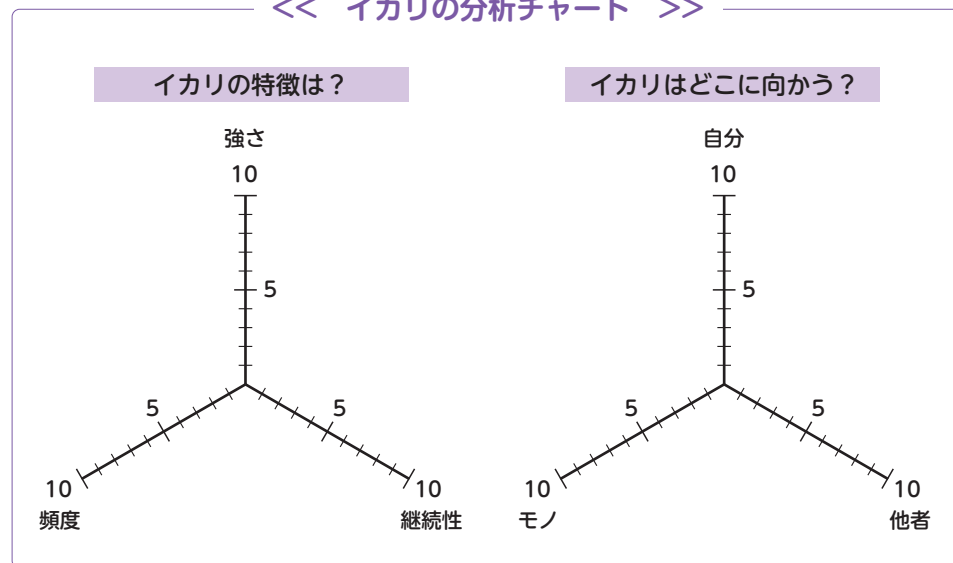
皆さんは「怒り」は2次感情であることを知っていますか？

本当にわかって欲しいのは、1次感情である「辛さ」だったり「悔しさ」「寂しさ」なのに、怒りで我を忘れてしまうと、伝わりにくくなってしまいます。自分で「なんだかイライラ、怒っているな」と感じたら、本当の気持ち(=1次感情)に目を向けてみましょう。

## やってみよう！

イカリについてチャートを作ってみましょう。夫婦や親子で比較してみると傾向と対策が見えてきます。

### << イカリの分析チャート >>





# Q. 怒りってコントロールできるの？

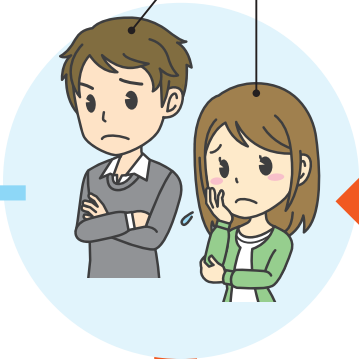
とある場面で…

- ①宿題せずゲーム / 動画を楽しんでいる子どもをみる

ゲーム楽しい!!



視認



おーい、イカル君、イカリさん！

- ②イカル君とイカリさんと呼ぶ

領域拡大

- ③イカル君とイカリさんが来る



Point こう考えると対応策は少なくとも2つあります。一つ目は、イカル君とイカリさんと呼ばないこと（1次感情の対処）。二つ目はイカル君とイカリさんに、さっさと領域から出て行ってもらうことです。出ていくためには「魔法」を使う必要があります。



- ④アンガー領域におけるイカリが展開される

約束を忘れていただけなのに…

約束を破ってる！

馬鹿にしゃがって！

絶対許さないぜ もっと怒れ！ もっと怒れ!!



アンガー領域

アンガー領域下では怒りは伝染します

## やってみよう！

### 怒りのコントロール

ゲームの前に何するんだっけ？

魔法 6秒深呼吸!!

そっか、宿題やるんだった！



領域縮小



## ～ラクイクコラム～

### 6秒ルール

怒りを感じた時、「6・5・4…」とカウントバックしていくことで、クールダウンしていきます。



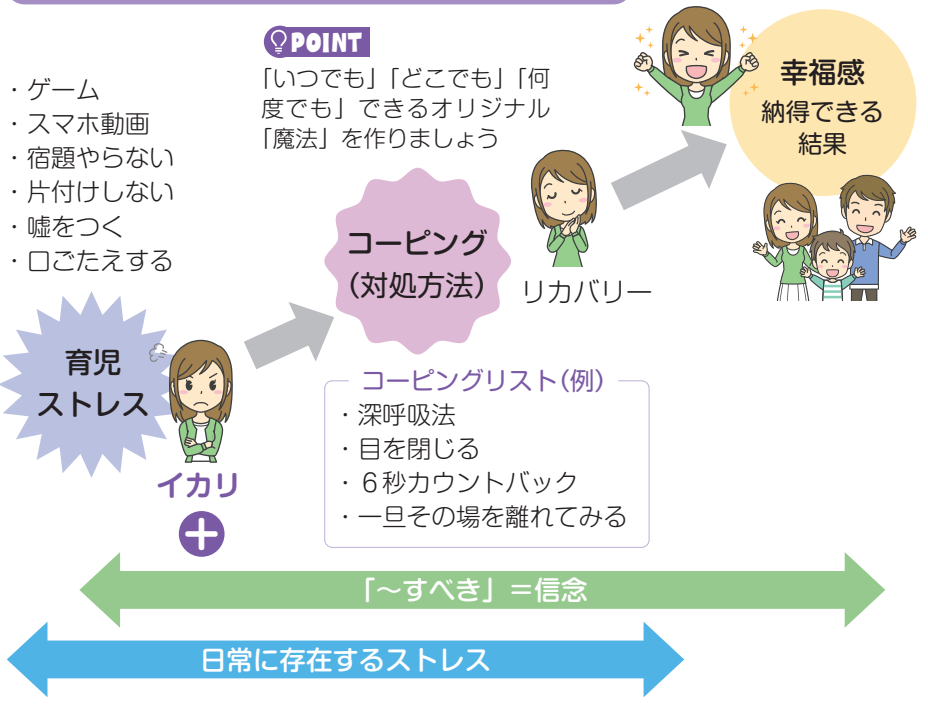
教えて！ゆう先生

## Q. どうして怒ってしまうんですか？

**A** 私たちはストレスフルな社会で生活しています。そして、それぞれに期待や願望があり、それらが知らず知らずのうちに「～すべき」という信念となっています。現実と信念のギャップが大きければ大きいほど、イカリとなって表出しやすくなってしまいます。ストレス社会において「心を安定させる」ことは難しいので、まずは「日課の安定」を目指しましょう。メンタルよりもフィジカルを！起床時間と就寝時間を安定させると気分も安定に向かいます。生活・行動(=習慣)が心質を変えていきます。



### イカリの解消による「幸せストーリーライン」



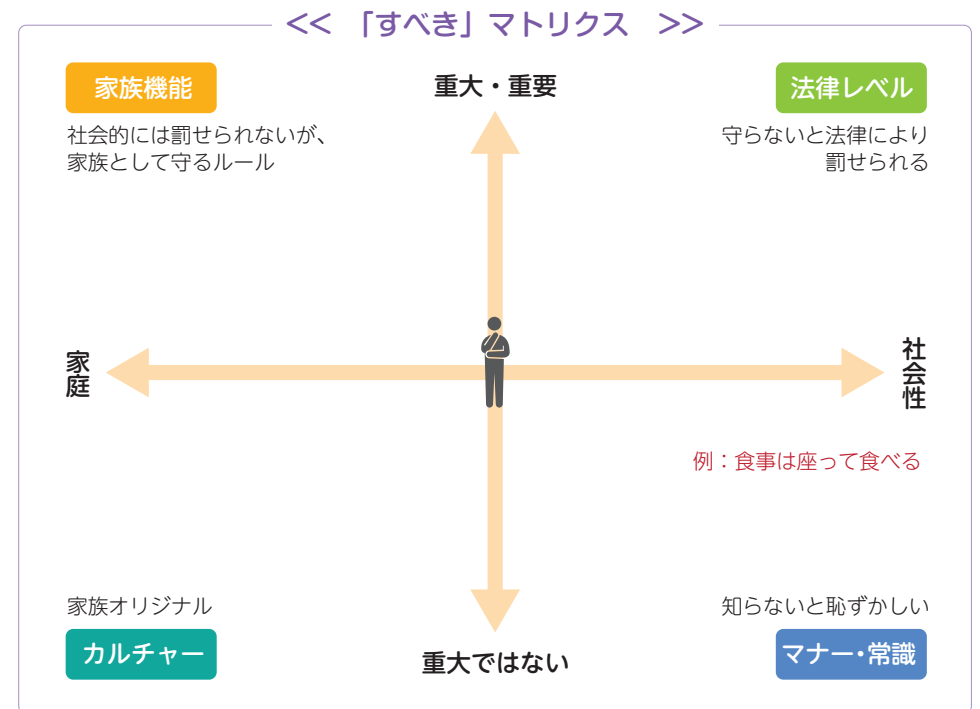
### \ やってみよう! / ステップ1

みなさんが大切にしている「～すべき」をリストにしてみましょう。この「～すべき」がイカリの源になっていることがあります。

| 「～すべき」 信念      | 重要・重大                    | 社会性                                 |
|----------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 例：食事は座って食べるべきだ | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 1. 「<br>」べき    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 2. 「<br>」べき    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| 3. 「<br>」べき    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

### \ やってみよう! / ステップ2

ステップ1で作成した「～すべき」を下のマトリクスに当てはめてみましょう。重大ではないことで怒っていることに気づいたり、怒るから叱るに変換したりする視点になります。





## 「怒りっぽい」から「怒りにくい」体質へ 怒りを予防するそれがラクイク



健康な身体を  
維持する食事



### ～ラクイク コラム～

#### 食事を大切に!!

医食同源という言葉があるように、食事と健康は密接に関係しています。栄養バランスの良い食事ですストレスに対する抵抗力を高めましょう。

#### ストレス(イライラ・ゆううつ)に効果がある食材

牛乳



幸せホルモンといわれるセロトニンの原料となるトリプトファンが豊富

納豆



トリプトファンが豊富

ブロッコリー



ストレス抵抗力を高めるといわれているビタミンCが豊富



家族をサポート～困ったら相談を～

袖ヶ浦市子育て世代総合サポートセンター ☎ 0438-62-3220

月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

ラクイク

検索



ラクイクのことなら、こちらにもどうぞ

児童家庭支援センター ファミリーセンターヴィオラ ☎ 0438-53-3453

月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）9：00～19：00

✉ viola@chime.ocn.ne.jp



～ラクイクは「袖ヶ浦市子育て世代総合サポートセンター」・  
「児童家庭支援センターファミリーセンターヴィオラ」で企画開催しています～

発行元：袖ヶ浦市子育て支援課 〒299-0292 袖ヶ浦市坂戸市場1-1

令和5年4月発行