

すてきなくらし



【発行・編集】「すてきなくらし」編集部 伊丹市立消費生活センター 伊丹市宮ノ前2-2-2
電話：072-772-0261 / 072-775-1298(相談) FAX：072-775-3811
【題字・カット】林 やよい

メールマガジンを配信しています

相談事例や悪質商法の対処法、イベント案内など、くらしに役立つ情報をお届けしています。itami@emp.ikkr.jp または右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。その後メールが返信されますので、案内にそって登録してください。



怒りの感情と上手に付き合おう！！

「なんであの人はこうなのだろう」「どうしてわかってくれないのだろう」、自分以外の誰かに対してイライラしてしまうことはありませんか。そのあと、ついカッとなって反射的に感情を相手にぶつけてしまい、「ひどい事言っちゃった！」と後悔することは、できるだけ避けたいものですね。今回は怒りの感情と上手に付き合う方法を、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会トレーニングプロフェッショナル関西支部支部長の福成二三代先生に伺いました。

怒りとは?? 自然な感情のひとつ

「怒り」という感情は喜怒哀楽という文字通り、人間にとって自然な感情の一つです。怒りそのものをなくすことは困難です。しかし、感情に任せて自分の想いをぶついたり、相手のことを批判して、後悔したことはありませんか。

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会では、アンガー＝怒り、マネジメント＝後悔しないことと訳されます。「怒らなくなる」と「怒る必要のないこと」を線引きし、怒りと上手に付き合うことを目指します。怒ることを自身の意思でコントロールできるようにすれば、不必要な怒りを減らせそうですね。

怒ったときは隠れた感情に注目

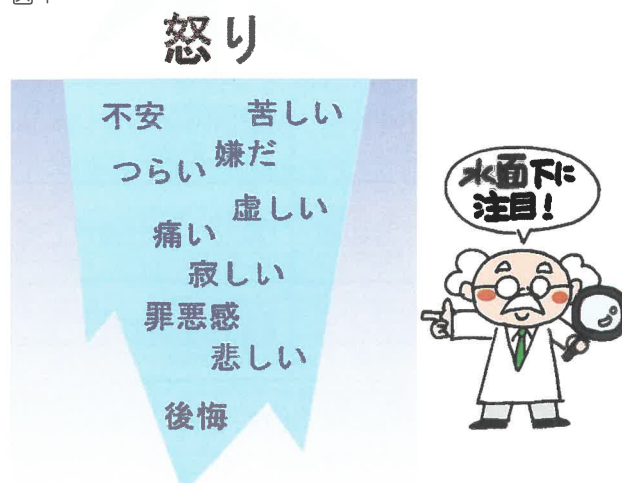
私たちはどんな時に怒りの感情を持つのでしょうか。怒りの感情は専門用語で第二次感情と言われ、氷山に例えると図のようになります。(図1)

まず水面下に第一次感情があり、その上に第二次感情である怒りが姿を現します。水面下にある

第一次感情は、不安・苦しい・嫌だ・つらい・虚しい・悲しいなどのネガティブな感情です。

このネガティブな感情を解消しない限り、一時的に怒りの感情を押さえつけても根本的な解決にはなりません。怒っていると感じたら、どのような気持ちが隠れているのか意識してみることが大切です。

図1



怒りの三重丸～許容範囲の線引き～

同じ出来事が起きても、怒りを覚える人もいれば、全く怒らない人もいます。なぜでしょうか。

私たちは、人や目の前の出来事が自分を「怒らせた」と捉えています。実は自身が持つ「～すべき」が裏切られた時に怒っています。つまり自分が怒るか怒らないかを選択しているのです。まずは自分と人の「べき」は同じではない事、基準の違いがある事を頭に入れておくことが大切です。相手の「べき」を理解する努力をして、気持ちを整理し、「怒ること」と「怒らないこと」を線引きしていきましょう。(図2)

図2 自分と相手の基準をチェックするための図



- ① は100%自分と同じ基準で許せる
- ② は自分の基準とは少し違うけれど、まあ許せる
- ③ は自分の基準とは全然違い、許せない

例)「時間は守るべき」と思っている二人が12時に待ち合わせをした場合

Aさん	Bさん
	
① 遅れないように10分前に来る	① 時間ぴったりくらいに来る
② 12時迄なら許容範囲	② 2～3分遅れてくる
③ 12時より遅れてくる	③ 15分遅れてくる

例のように「12時に待ち合わせ」の基準は人によって異なります。「そういう考えもあるのか」と理解し受け入れることが大切です。

怒りの対処法～ついカッと

怒ったときに絶対にやってはいけないことがあります。などの行為です。怒りの感情のピークは6秒と言われ、この短い時間で選択ができる可能性が高まります。

< 6秒をやり過ごす方法 >



怒りに点数をつける

この怒りは、10点満点で何点か! ?」と自分に問いかける。

合言

自身を落ち着かせておいて、心

気を付けよう! 機嫌で境界線を変えること

自分自身の許容範囲でさえも、日によって気分や機嫌で変わることがあります。特に子育ての場面で起こりがちですが、これは子どもにとって迷惑な話です。例えば、「机の上は遊んだらすぐに片づける」という約束をします。しかし、その日の機嫌によって「これくらいならいいか」とか「今日は片づけていないけど、まあいいか」と対応を変えてしまうと、お子さんは基準がわからなくなってしまいます。

怒りの上手な伝え方

怒っている時「ちゃんとしてよ!」「しっかりやってね!」と伝えていることはありませんか。この「ちゃんと」と「しっかり」はとても曖昧な言葉です。特に相手が子どもだとしたら、その言葉は届いていないかもしれません。怒りの感情で伝えるのではなく、怒りの下にある感情とどうしてほしいかを具体的に伝えましょう。

<悪い例>

× (怒りながら)ちゃんと時間守って!!

<良い例>

○ 7時には起きる約束をしたよね。遅刻するのではないかと心配しているの。約束時間は守ってね。

なって後悔しないために～

す。それはついカッとなり反射的に言い返す、仕返しす
れていて6秒何とかやり過ごすことができれば、より良



息を唱える

かせる合言葉を決め
の中で唱える。



手をグーパーする

手に力が入り、握ってしまいがち
なので意識的に開いてみる。

福成先生より



福成 二三代 先生

日本アンガーマネジメント協会の理念に「怒りの連鎖を断ち切ろう」という言葉があります。私たち一人一人が自分の感情に責任を持ち、怒りのバトンを人に渡さないことで、人に優しくなれ、私たちのくらしは豊かになるのではないのでしょうか。怒りの感情は力の弱いものに、身近な対象ほど強くなるという性質があります。怒りの感情をつい家庭内に向けてしまいがちです。怒りの連鎖の対象が、一番身近で大切な家族にならないように、日頃から心がけたいものですね。

まとめ

怒りの対処法は、どれも決して難しいものではなく簡単なものばかりでしたので、これから取り入れてみようと思いました。自分の感情を客観的に見つめ、怒りの感情と上手に付き合いたいものですね。

出典：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

親子で読んでほしい連載コラム

その14

FPナンシーの お金のおはなし



伊丹市在住の
ファイナンシャルプランナー。
小6と小4の子どもをもつ母親。

Q:子どもに金銭感覚がなくて
困っています。

A:習うより、慣れよう！買い物の経験を
積んで金銭感覚を養いましょう。



私は普段、小学校の特別授業の講師をさせていただいています。低学年の授業の中で「持ち物の値段」について考えることがあるのですが、10円、100円などの硬貨の種類は答えられるけれど、そのお金で一体どのくらいのものが買えるのかわからないお子さんが必ずいます。かと思えば反対に、モノの値段についてとても詳しいお子さんもいます。

その差はなぜできるのでしょうか。私は**買い物の経験値によるものだと考えています。買い物の経験を、どれだけしたことがあるかで差が生まれているのです。**ぜひお子さんの持ち物を買う際、一緒に買い物に連れて行ってあげてください。そこでお子さんと一緒に値段を見たあと、できればお子さんにお金を渡して会計をさせてみましょう。これだけで金銭感覚は徐々についていきますよ。



家庭内で起こる子どもの事故に気をつけて！

子どもは好奇心旺盛で、大人が思いもよらない行動をとることがあります。子どもの事故の多くは、家庭内で起こっています。事故例とともに、その対策を紹介します。

◆誤 飲

○ボタン電池の誤飲に注意

- ⇒ ●ボタン電池を誤飲すると、放電で起こる化学やけどにより「消化管に穴が開く」などの重大な事故につながる可能性があります。他にも、磁力の強い磁石を誤飲したという事故例もあります。子どもの手の届かない所に保管しましょう。
- 3歳ごろまでの子どもは、何でも口に入れる傾向があります。誤飲が疑われる場合は、すぐに医師や専門窓口^(※1)に相談しましょう。



をするときや降ろすときなどは、必ず低い姿勢で行うようにしましょう。

- 取扱説明書をよく読み、正しい使い方をしましょう。

○ベランダや窓からの子どもの転落事故を防ごう

- ⇒ ●窓の近くやベランダに踏み台となるようなものを置いてはいけません。
- 子どもは日々成長しています。昨日上れなかった場所に、今日は上っているかもしれません。幼い子どもを部屋に一人で残さないようにしましょう。



◆やけど

○電気ケトルの転倒・落下によるやけどに注意！

○コンロのグリル窓に触ってやけど！歩き始めの時期は特に注意しましょう

- ⇒ ●電気ケトルは軽く、簡単に転倒や落下する危険性があります。乳幼児の手の届くところには絶対に置かないようにしましょう。
- 転倒時にお湯漏れ防止装置が付いたものなど、安全対策が施された商品を選びましょう。
- ⇒ ●グリル窓は、使用後でもしばらくは高温です。子どもが近づかないように注意しましょう。
- やけどを負った場合は、すぐに流水で冷やし、医療機関を受診しましょう。



◆転落事故

○抱っこひもからの子どもの転落に注意

- ⇒ ●抱っこひもをしたまま前にかがむときは、子どもを必ず手で支えましょう。おんぶや抱っこ



子どもの事故は年齢とともに変化していきます。自分の子どもの年齢で起こりやすい事故を知り、対策を立てましょう。消費者庁や国民生活センターでは、子どもの事故情報などについて情報発信しています。

※「子ども安全メールfrom消費者庁」

<http://www.caa.go.jp/kodomo/mail/index.php>

※独立行政法人 国民生活センター「子どもサポート情報」

<http://www.kokusen.go.jp/>

【相談窓口】

<子どもの誤飲事故>

※公益財団法人日本中毒情報センター^(※1)

大阪 072-727-2499(365日24時間)

▶異物誤飲(プラスチック、石、ビー玉など)や食中毒、慢性の中毒(アルコール中毒、シンナー中毒など)や常用量での医薬品の副作用は対象外

<子どもの発熱やけが>

※子ども医療電話相談(夜間や休日) #8000

▶都道府県の相談窓口へ自動転送されます

※「いたみ健康・医療相談ダイヤル24」

0120-783-990

参考：独立行政法人 国民生活センター「子どもサポート情報」
本文イラスト：黒崎 玄