



イライラするときは、アンガーマネジメントを

私たちは、落ち着いている状態だと冷静に物事を判断したり、気持ちを表現したりすることができますが、イライラしている状態では興奮したり、感情が動かなかったりして、冷静に人と話したり、何かに対応したりするのは困難な状態になります。ここで出てくるアンガーとは、単なる怒りではなく、さまざまな感情が入り乱れ、混沌とした状態のことを言います。アンガー状態になると、身体や考え方に変化が生じます。身体が興奮し始めると言葉が出にくくなり、客観的に状況を見る力が低下してきます。その結果、状況を冷静にとらえ、適切な解決策を見出すための創造的思考力も低下してしまうそうです。そんな時には、以下のアンガーマネジメント法を実践することで、イライラしている感情を落ち着かせることができるそうです。子供も大人もよりよい人間関係が築いていけるよう、イライラしたときにはぜひ親子で実践し合い、自分に合ったアンガーマネジメント法を一緒に見付けてみてください。

(1) 刺激の排除

- ・ 別の場所に行く。
- ・ 目をつぶる。
- ・ イヤーマフをする。
(音の刺激から離れる。)

(2) 身体の熱を冷ます

- ・ 顔を洗う。
- ・ 首すじを冷やす。
- ・ 風に当たる。
- ・ 水を飲む。
- ・ ぬいぐるみやお気に入りの物を抱きしめる。
(ぎゅっと力を込めることで、行き場のないエネルギーが外に出ます。温かく柔らかい刺激で安堵することもできます。)
- ・ 深呼吸(ゆっくり鼻から吸って、嫌な気持ちは口からふーっと吐き出します。)

(3) 身体をほぐす

- ・ 首を回す。
- ・ こぶしを握ってぱっと話す。
- ・ 肩にぎゅっと力を入れてストンと落とす。
- ・ 手足を軽く動かしてみる。
- ・ 温かいタオルで目や首を温める。
- ・ 目の周りをマッサージする。
- ・ 目をつぶって、リラックスしている自分を思い浮かべる。



参考: 本田 恵子 『キレイやすい子へのアンガーマネジメント 段階を追った個別指導のためのワークとタイプ別事例集』 (ほんの森出版)