

Take It Easy!

by サポートルーム

サポートルーム教員

高橋和希 横山泰子 田口文貴

須志田智章 金山千里

佐々木浩人 吉田菜那子

専門員 高野滋

アンガーマネジメント(最終回)② 怒った時の対処法

怒りのピークは6秒→クールダウンの工夫


 行
動
編

数を数える

- ・心の中で1,2,3,4,5…と数える。1,3,5…の奇数や2,4,6…の偶数の工夫もいいですね。

深呼吸をする

- ・鼻からゆっくりと4秒吸う。口から6秒かけてはききる。これでリラックス!

何も考えない

- ・**ストップシンキング**(思考の停止)
- ・心の中でストップ!と呼びかけ、真っ白な何も無い空間を思い描く。

つぶやく

- ・**セルフトーク**(心の中の独り言)「何でこの人、そんな言い方しかできないんだろう?」

言葉を唱える

- ・怒りが収まる魔法の言葉を**心の中で唱える**(コーピングマントラ)
- ・大丈夫!大丈夫!/大したことない/あの人はレベチ!

別のことを考える

- ・**グラウンディング**(別のものに意識を向ける)例:目の前の窓の数を数える/犬がいたら、あの犬、犬種は何だろう?

点数化する

- ・カチン!/イラッ!/ムカッ!/許せない!/頭きた!/何だと!/キレた!などを1~10レベルに点数化する。点数化すると実はたいした怒りじゃなかったと気づくこともあります。

その場から離れる

- ・**タイムアウト**(仕切り直し)スポーツの試合でのタイムと同じ。その場から離れて冷静になって落ち着こう。

自分で解決できることだけに目を向ける

(自分の力で行動をコントロールできないことにはエネルギーを使わない)

- ・例:急いでいる時に電車が遅れている
「何だと!ふざけるな!」と怒ってもイライラしても自分の力で何もコントロールできない=自分の中の無駄なエネルギーを使う。このことが冷静に理解できるようになると、怒る必要がない場面では怒らないということができるようになる。

許せることの範囲を広げる

- ・「べき」の価値観はとても大切です。交通ルールは守るべき、先生の話は静かに聞くべき、提出期限は守るべき…
- ・しかし、さまざまな事情や状況で「~すべき」ものができないこともあります。自分の「べき」と違うことにイラッとしたり、許せない!と怒ることもあるでしょう。そのとき、自分のことへの許容範囲を広げ、「仕方ない」「まあ、いいか」と思えるようになるといいですね。

 思
考
編