

上手なイライラ解消法

～怒りのコントロール・爆発する前にできること～

このスライドをご覧になっている皆さんは、

- ・ 今まさにイライラを抱えている
- ・ 怒りが爆発しそう
- ・ もうこれからはあまり怒りたくない



と思っている方もいるのではないのでしょうか？

これから一緒に

怒りのコントロールを試してみましよう。

まずは落ち着きましょう

▶ 深呼吸

怒りが沸くと呼吸が乱れてきます。
息が荒くなった時にゆっくり深呼吸してみましょう。

スライド
「今日からできる
リラクゼーション法」
の呼吸法も使えるよ！

▶ 数字を数える

数を数えて怒りが去るのを待ちましょう。
怒りは長くは続きません。大体10拍以内に治まります。

▶ 気持ちが落ち着くフレーズを繰り返す

気持ちを静めるスイッチの言葉を見つけて、唱えましょう。
「大丈夫×2」、「たいしたことじゃない×2」 ...など

意味のない言葉でも
何かのフレーズでも

それでも落ち着かない時は...



▶ その場を離れる

トイレに行く、廊下に出る、ベランダに出る ...など

場所を離れた際に軽いストレッチなどをやってみるのも効果的です。

その場を離れる時は、「ちょっとトイレに行くね。」など

近くにいる人（子どもにも）にひとこと、声を掛けていきましょう。

▶ 気分が変わることをする

テレビを見る、家事をする、アロマをかぐ ...など



実際に何かやってみましょう！

気持ちを静めるためには、集中してやることが大切です。

なぜ怒っていたの？

落ち着いたところで、

先ほどはなぜイライラしたのか振り返ってみましょう。

怒りのきっかけを探すことで **怒りのパターン** が見えてくると思います。

- ・ 小さなイライラの積み重ね？
- ・ カチンとするポイント、言葉がある？
- ・ 悲しい、辛い、寂しいなどと感じていた？
- ・ たいしたことないのに、「～すべき」「～であるべき」と思い込んでいた？ ...など



どうしてほしかったのでしょうか？ どうなればよかった？

怒りのパターンが分かったところで、
相手にどのようにしてもらえると良いのでしょうか？

- ・それは、相手ができそうなことですか？
- ・言葉で伝わりそうですか？

やることリストを作る
時間を決める
タイマーを使う ...など

相手の協力やちょっとした工夫でイライラしなくても良い道が
見えてくると思います。

スライド
「気持ちを上手に
伝える」
も見てみてください。



大田区子ども家庭支援センター 子育てひろば（愛称：キッズな）

お子さんの **遊び場** ・ 保護者の方の **ほっとできる場**
そして.....気軽に**相談できる場所**です。

- ▶ まずは遊びにいらしてください。
- ▶ 子育ての不安や悩み、「どうしたらいいのかな？」と思った時の一番身近な相談窓口として ご活用いただければと思います。
- ▶ **場所**： 大森・蒲田・洗足池・六郷
- ▶ **利用対象者**： 大田区在住の0歳～3歳のお子さんと保護者の方