

イライラ対処法

怒ってしまったり、怒鳴りそうになった時はどうするの??



まずは・・・

- イライラしてもいいんです。
 - イライラしてしまうことに罪悪感を感じないでくださいね。
 - イライラしている時間が短くなればいいのです。
 - イライラは理想や想いが強いから起きるのです。
 - まずは・・・イライラしている自分に「イライラしちゃったねー」と声をかけてくださいね。
- イライラしない人なんていませんから・・・



怒りについて

- 怒りの感情は悪ではありません。
- 無理に収める必要もありません。
- マイhappyで気分を上げる必要もありません。
- 怒りの感情を持っていいのです。
- イライラしてもいいんです。
- 笑えなくてもいいのです。

- 怒りをあなたなりに上手に表現すればいいのです。
- え——怒りの表現を変えるって???
- イライラしている時にそんな難しいこと言われても…
- 怒りについて考えたことある???

怒りってなんなんだ…?



怒りとは

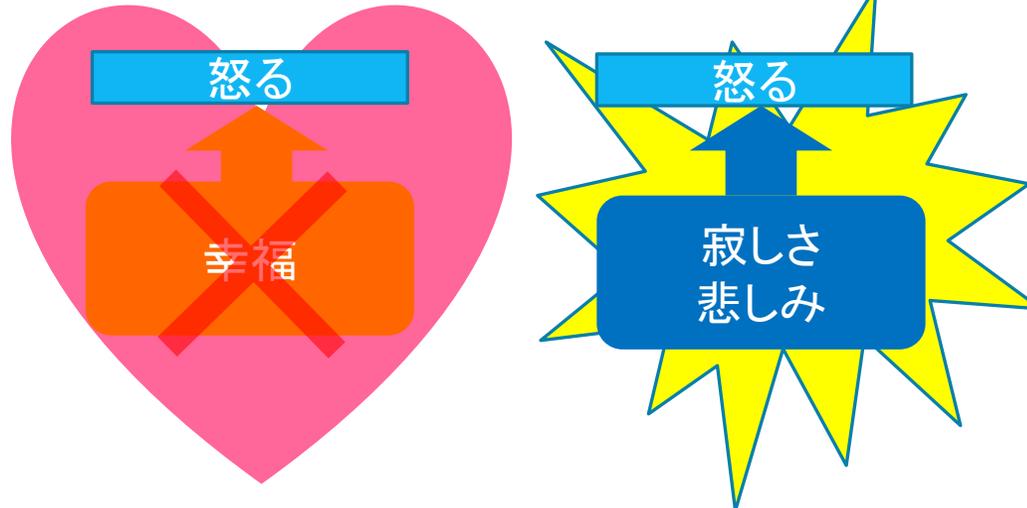
怒りを検索してみると・・・

- 怒り(いかり、英: anger)とは、人間の原初的な感情のひとつで、様々な要因・理由で起きるもの。例えば目的を達成できない時、身体を傷つけられた時、侮辱された時などに起きるものである^[1]。憤り(いきどおり)とも言う。用言、動詞的な表現としては「腹を立てる」「立腹」「カッとなる」「頭に來る」とも。

ウィキペディアより

怒りのメカニズムとは・・・

- 目的を達成できなかった時に起きるといえることがわかりやすいかな



怒りの メカニズム

「私のこと何にもわかってくれない」
「こんなに大変なのに助けてくれない」
「私のことを愛してくれない」
などの本当の不満を感じたくなくて、
怒りとして表現してしまうのです。

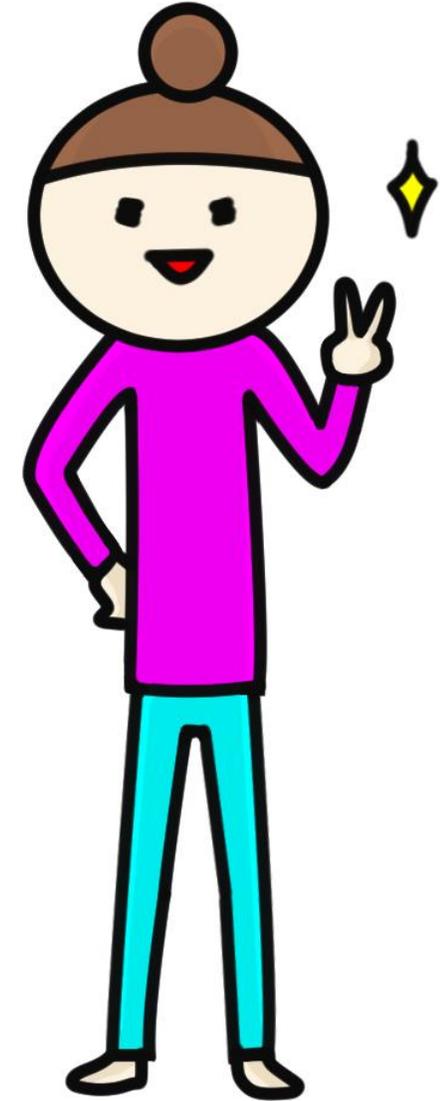
意識下で認識しているのは「怒る」「怒り」
そのすべては無意識下にある感情に
コントロールされているのです。



怒りで表現されるとコントロールされた気分になる

今日からできること

毎日happyに過ごす



①感情に支配 されないと 決める

- まずは、怒りの感情に支配されないこと決めてください。
- すぐにできる対処法を見つけよう
- その場を離れる
- 一人になる
- **実際の生徒様の声**
 - ・ 良いヘッドホンを購入して、イライラしそうになったら
大好きな音楽で気分転換
 - ・ トイレにこもる
 - ・ 可能な限り、ドライブや一人時間を確保する

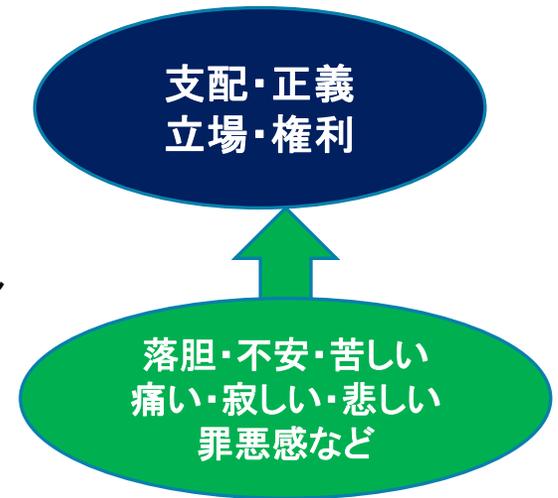
②深呼吸

- 大きく深呼吸(1分間～10分程度)
- 自律神経と副交感神経を自分で整える
- 深呼吸しようとしている自分を客観的に見つめなおす
- 無理やり休憩をしてみたり、自分のペースを大事にする
- モヤモヤイライラの呼吸を10秒かけて吐き切る
- 5秒かけて肺に素敵な空気を取り込む
- 可能であれば、一瞬呼吸を止めることでより脱力しながら吐き切ることができる



③ 根源に目を向ける

- 怒りとは二次的感情
- この怒りを作る元は、不安や恐れ



- 例えば・・・子どもの聞き分けがなく泣き叫ぶ姿を見たとき
☞ 世間体が気になりイライラする。みっともない。

☞ この奥底に隠れている感情→母として認められたい。
いつも比べられて嫌な思いをしてきた寂しさなど

この本当の根源に気が付くこと
すると解決策が見つかります。

そうはいつでも
も……

- そうはいつでも理想論でしょ！！
- 人間イライラはするし、怒りの感情は誰しもある♪
- まずは……無理に感情を書き換えることなくイライラモヤモヤしている自分を感じてくださいね。
- 怒りに任せた行動にでてしまうことだけは控えましょう。
- ①イライラモヤモヤを味わい尽くす！！
- ②感情的にも物理的にも、一旦イライラから離れる
- ③一次感情「なぜ」こんな感情になったのか考える
- ④イライラルートを知ると次から回避できるようになる



何度いっても伝わらない。返事もしない。毎日同じことを注意するのは嫌————

①自分の感情を聴く

イライラする
腹が立つ！！

私の話を聞いてー

同じことを言いたくないのよー

もう
いや————！



②まずは… 落ち着くこと

どうしていつ
もそうなの
さ———

いい加減に
しなさい——い

ぶちまけるのは…ちょっとまって———

怒りの裏側
本当の根源

根源を知らず
あなただけの法則
思い込みを持ったま
ま走りださない

③ 事実？ 妄想？

あの言い方や態度
は腹が立つ！

でもさ、どうしてそ
んなに腹がたつん
だろう

？

普通さ…
注意されたら気
を付けるでしょ

相手に思いやりの
気持ちもないんじ
ゃないの??

返事くらい当た
り前でしょ

どこまでが事実で
どこからが
妄想??



④ 事実は受け入れる

あなたの妄想がカギ！

普通さ・・・
当たり前・・・
常識・・・
これら、大抵はあなたの
過去の経験から作られた価値観・妄想

事実は受け入れる
・返事をしない
・聞いていない
・繰り返す など

あなたの価値観・妄想は過去の経験から作られている

⑤ 価値観・妄想を解明する??

あなたの価値観・妄想は過去の経験から作られていることを解明するのは意外と大変だったりする・・・笑

お母さんたちのこれ常識じゃないの??
ていうのが価値観・妄想に多い

1) あなただけの正義、それ
いつできたの?

2) それ・・・怒りを感じるほど
大事なこと??

3) その価値観・妄想は
あなたを幸せにする?

4) それ本当にいる? いら
ない?



⑥イライラの根源は不安？悲しみ？痛み？

怒りの理由さえわかれば、イライラが減る

イライラの根源がわかれば、回避できる



これさえわかれば、感情に振り回されることなく解決できる

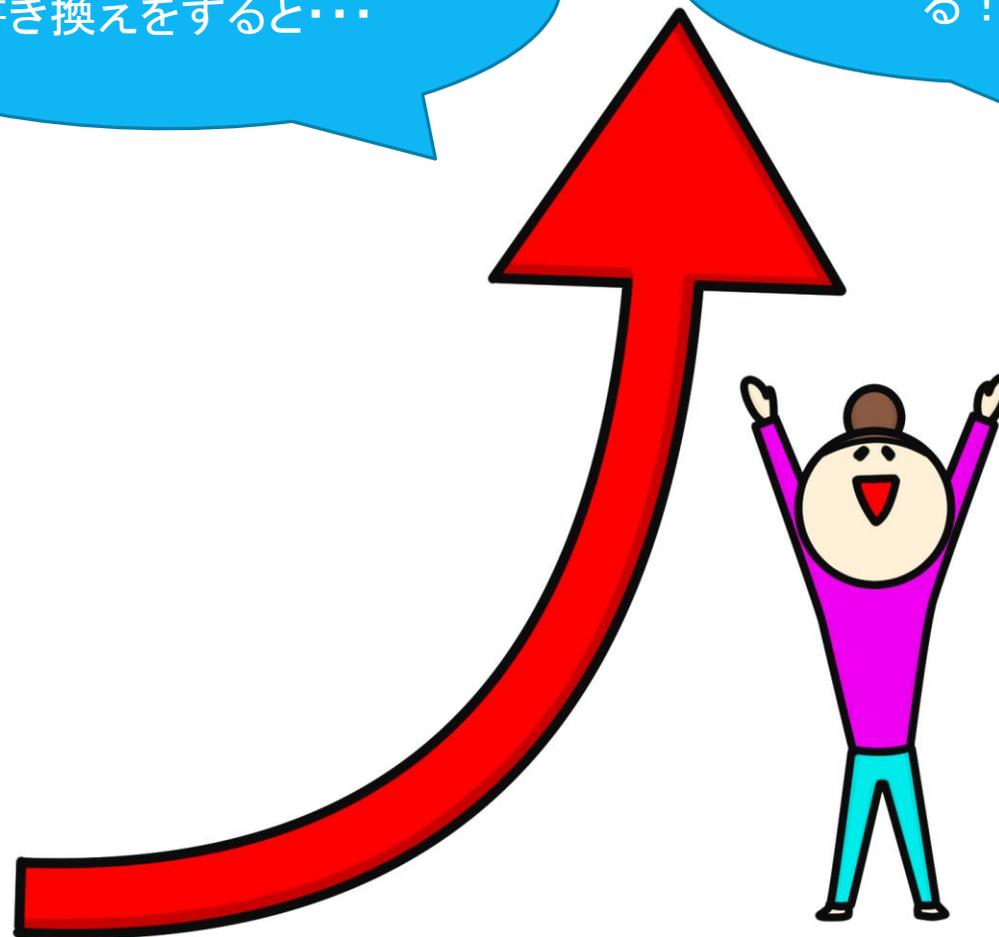
これさえわかれば、相手に聞かなくても解決できる！！

あなただけのイライラ・モヤモヤの法則を解く

⑦納得

イライラの法則を見つけ、
書き換えをすると・・・

無駄なエネルギーを
使わずに解決でき
る！！



ワーク

- どんなことにイライラしましたか？



- それができなかったり、うまくいかないとどうでしょうか？



- 誰が一番困るのでしょうか？



- 違う言葉がけをしたら・・・



ワークを活用 した結果

中島自身はイライラがすっかり減りました!(^^)!

実践した生徒様からは・・・

「ほとんどの原因は自分の都合でした。となるとかける声かけが変わります。こんなに自分の想いが影響していたなんて・・・このまま過ごしていたらどうなってしまっていたのか・・・」

「イライラする自分はダメだと思っていました。そう思えば思うほど、自己嫌悪に陥り、またイライラする悪循環。イライラしても大丈夫と気分を切り替えることにシフトを変えることで楽になりました。」

「時間はかかりましたが、イライラした後、そのままにすることなく問題について振り返ることができるようになりました。これだけでも自分の変化が嬉しいです。」

「早くして・・・ということが多かったのですが、理由をちゃんと話したり、時間をおいて聞いてみると子ども自身よく考えていることを知りました。」

最後に・・・

個別セッションのお申込みは [こちら](#)
初回5000円より
2回目以降33,000円→
ダウンロードより1週間以内 22,000円

- 子育てはなぜかお母さんが抱えてしまう大きな仕事になってしまっています。
- そしていつしか、お母さんが原因！！と思ひこむ
- 一人で抱えていいことなんてありません。
- 自分自身でじっくり向き合う時間を取るために、たまには誰かに変わってもらったり、園に通っている時間や託児を利用して一人時間にワークをしてみてくださいね。
- お母さんの心が健康であることが一番です。
- でも・・・なかなか一人ではできない。という声が多いのも現実
- セッションなどで「こうやって問いかけてくれるから答えに行き着くのです——」なんて方がほとんどです。
- もしも、一人でうまくできないときは是非、個別セッションをご利用ください。
- 今、なんとなく過ぎてもまた問題はやってくる・・・この繰り返しです。
- 子育ては学ぶもの！！子どもに「勉強しなさい！！」なんて思ってしまうことがありましたら・・・是非、お母さまも学びにきてくださいね。 中島優子

著作権

- 発行日：2019年3月8日
- 著者：中島 優子
- 発行元：指育メソッドアカデミー エンジェリックスマイル
- 著作権について本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた御自身のために役立てる用途に限定して提供しております。
- 教材に含まれているコンテンツを、一部でも書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。