

関西福祉科学大学 心理・教育相談センター
新型コロナウイルス対策
おうちでできるストレス対処法
～アンガーマネジメント～

こどもとずっと家の中。
なかなか言うことをきかな



外出できない！
気分転換できない！
友達とも会えない！



在宅ワークがはかどらない。
家族にペースを乱される...

外出自粛、テレワーク、休園・休校...
制限のかかった生活の中で、どうしてもイライラしたり、怒りを感じることがありますよね。

「怒り」は人間の自然な感情です。怒ることが悪いことではありません。
あなたの「怒り」の感情を、ちゃんと相手に伝わるように表現するには、
感情的になって爆発を起こしたり、無理やり自分の中に押し込めたりするのではなく
自分の「怒り」と上手につきあっていくことが大切です。

6秒ルール

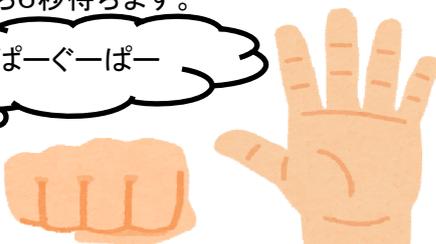
どっかーん！と怒りを爆発させると
とまらなくなってしまったり、
相手をひどく傷つけてしまいます。

怒りの感情のピークは6秒間と言われており、
カッとしても6秒たてば、理性を介入させること
ができます。

「1、2、3、4、5、6」

えーっ。爆発しそうな時に、
ゆっくり数なんて数えられない！
そうですね...。
こんなのはどうでしょう。
手をぐーぱーぐーぱー閉じたり開いたりを繰り返しながら6秒待ちます。

ぐーぱーぐーぱー



タイムアウト

6秒なんて無理！
と思ったら、その場を離れてしまいましょう。

別室でお茶を飲んだり、少し体を動かしてみたり。

今は外出して気分転換ができないのがつらいところで
すが、どうしても行くところがなければ、
トイレでちょっと一息つく、というだけでもいいですよ。

自分と他人は別

「どうしてわからない？」
「なぜこれが気に入らないの？」

親子であっても夫婦であってもきょうだいであっても
感じ方や考え方は違います。
また、同じものにする「怒り」モードも違うのです。
あなたから見たらイライラするようなことでも
家族から見たら意外とそうではないのかもしれない。
お互いに話し合ってみるのもいいかもしれません。

怒りのパターンを知る

親子関係でも夫婦関係でも、イライラしたり怒りの感情が出てくるときには、よくよく見てみると似たようなパターンになっているときがあります。

例えば、子育て中の方はこどもに怒ってしまった時、何があってどうなったから怒ったのでしょうか。その後はどうなりましたか。

状況を客観的に見るだけでも、怒りのスイッチの入り方が違います。自分とこどもとの間に何が起きているのか、

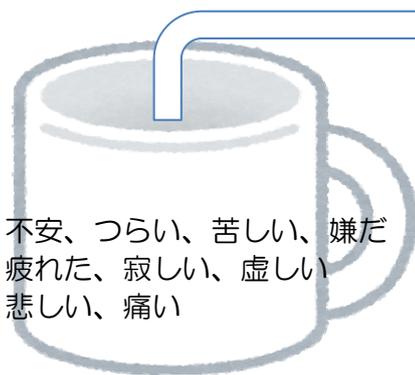


怒ったこと	いつ、どこで	直前の出来事	どうなった？	コメント

怒りの裏側を知る

怒りの裏側には、心のコップにたまった感情があります。

この心のコップから感情が溢れてしまうと、怒りとなって爆発を起こしてしまうのです。



怒りの裏側にある本当の気持ちに気づくことで、大きな爆発を起こさずに済みます。

今の私たちはみんなウイルス感染の不安であったり当たり前な生活ができないストレスの中でいつもよりもコップの中身が増えている状態なのです。

コップがすぐに溢れてしまわないように、こまめにコップの中の不安や疲れを取り除いてあげられるといいですね
そのためには…

①話をきいてもらう

自分の気持ちを安心して出せる人に話してみましょ。今は家族以外の人にはなかなか会って話せる状況ではないかもしれませんが、電話、メール、SNS、Skype等使ってコミュニケーションができます。

②からだを使ったストレス対処法

前回の記事で、臨床動作法のエッセンスを活かしたストレス対処法をご紹介します。こころのストレスはからだ引き受けています。ストレスにより心拍が増え血圧が上がりからだ全体に力が入って緊張状態となります。緊張をゆるめてまずはからだから楽になりましょ。

③マインドフルネスを使ったストレス対処法

こちらも前回の記事でご紹介したものです。コップの中にある感情は、先々の不安であったり、以前から家族に対して思っている感情であったり、「今、ここ」の自分から離れている場合も多いのです。ですから「今、ここ」を意識

参考文献

安藤俊介×デューク更家「たった6秒で怒りを消す技術」集英社

NHKまる得マガジン「今年こそイライラしない怒りのセルフコントロール術」NHK出版



作成：心理・教育相談センター

北村 由紀恵