



いかり
“**怒り**”



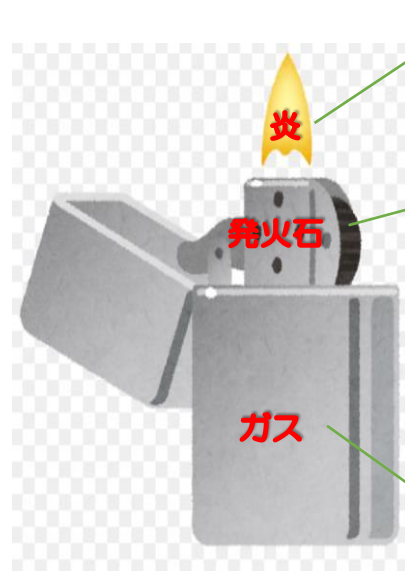
ってなに？

怒りは、身を守るためにすべての人に備わっている自然で大切な感情です。
怒ること自体は悪いことではありません。

でも、怒りが長引き、怒りに振り回されると疲れてしまいますよね。

【怒りが発生するしくみ】 ライターに例えると…

ライターにはガス（燃料）が入っていて、発火石（火種）をカチッと回すと火花が飛んで炎がつきます。



怒り

「べき」
(こうあるべきだ、こうするべきだ)
= **自分の価値観**

自分の中に、ガス（燃料）となるネガティブな感情やマイナスな状態がたまっているときに、「マナーを守るべき」「静かにするべき」「マスクをするべき」などの自分の価値観が裏切られた、侵害されたと感じると発火石（火種）がカチッと回って火花が飛び、怒りの炎がつきます！

ネガティブな感情（**不安、孤独、罪悪感**）
マイナスな体の状態
（**疲労感、ストレス過多、睡眠不足、空腹感、体調不良**）

【怒りに振り回されないために】

- 1. マイナスな体の状態（疲労感、ストレス過多、睡眠不足、空腹、体調不良など）を作らない**
ゆっくり休んで、しっかり食べて、ぐっすり寝ましょう。
- 2. ネガティブな感情（不安、孤独感、罪悪感など）をためない**
相談できる人や場所を見つけましょう。
スクールカウンセラーの利用もいいですね。
- 3. 自分の「べき」（価値観）を整理する**
価値観は人それぞれ。この「べき」は絶対ではないかも？自分だけのこだわりかも？と疑ってみよう。自分の価値観を知って、「べき」の許容範囲を広げましょう。



【怒りで失敗しない3つのポイント】

- 1. 6秒かけてゆっくり深呼吸**
感情が発生し理性がはたらき始めるまでに約6秒とされています。6秒で怒りは消えないけれど、**冷静に考え始めることができる**という考え方です。
- 2. 人に見られていることを意識する**
他人の目があると理性が働きます。
- 3. 怒りから距離を取る**
怒りは伝染します。怒っている人には近づかない、怒りを感じるものを見ない、聞かない、離れることを心がけましょう。

