



マンガでわかる

怒らない

子育て

自分からできる子育て

日本アンガーマネジメント協会
代表理事

安藤俊介

日本アンガーマネジメント協会
理事

長縄史子

漫画
うだひろえ

アンガーマネジメントで
子どもが変わる! パパも変わる!



イライラしない
ママになりたい!!

もくじ



ブローグ

イライラしないママになりたい！…………… 2

第1章

どうして
怒って
しまうのか？

※何もかもイライラ！もうどうしよう…………… 14

怒りの衝動をコントロールする…………… 20

子どもに
カチンとくる
本当の理由

第2章

※イライラのスイッチを探せ！…………… 42

なぜ「許せない」と思ってしまうのか？…………… 50

- ママを不快にさせているのは、ママ自身？
- 「○○すべき」と思っていますか？
- 思考をコントロールする
- その日の「きげん」で怒らない

学校の大事なプリントを出さない…………… 56

- 少し高いところから、自分のイライラを眺める
- 書き出すことで丸くおさまること

家族の決まりごとを守らない…………… 60

- 自分の「べき」に点数をつける

- まじめなママほどイライラに苦しんでいる
- 怒りは危険を知らせるシグナルだった？
- カチンときたら秒数えてみる
- アンガーマネジメントの3つのポイント

注意しても言うことを聞かない…………… 26

- 「同じことを言わせないで」と怒ってばかり
- 心が落ち着くフレーズを繰り返す
- 子どもの自主性、自己肯定感も育つ

いつまでも宿題をやらない…………… 30

- 「4つの怒り」に注意する
- その場からいったん離れてみる
- 子どもを不安にさせるのはNG

「ママなんて嫌い」と拒絶されたとき…………… 34

- 子どものイライラに影響されてしまう
- どれくらいムカツとしたか数値にしてみる
- 怒りを「見える化」すると話し合える

「まとめ」本当の思いを伝えたい！…………… 38

- 「誰が決めたことなの？」と問いかける
- ※怒り方には「癖」がある！…………… 64
- あなたはどのタイプ？
- 「怒りの癖」をセルフチェック…………… 66



カンヘキママ…………… 68

- 完ぺきにこだわってイライラ

堂々ママ…………… 71

- 尊重してくれないでイライラ

ひかえめママ…………… 74

- 不安な気持ち「を」ため込んでイライラ

ちやきちやきママ…………… 77

- 自分の主張が通らないでイライラ

しつかりママ…………… 80

- 規範を守らないでイライラ

マイウェイママ…………… 83

- 自分ルールから外れるとイライラ

「まとめ」相手の「べき」がわかると納得できる…………… 86

第3章

イライラ、ムダな怒りに振り回されたくない!

☆カリカリせずに伝えたい! 90

後悔しない怒り方をするために 96

- 「どうしても許せない」とはどうする?
- 本当に解決したいことはなんだろう?
- イライラの3/4はなくせる!
- 怒り方のルール① 基準を決める
- 怒り方のルール② 傷つけない、壊さない

つい、怒ってしまいなくなるとき 102

- 理想像をイメージして乗り切る
- 応じ方が変われば、子どもも変わる



イライラしない癖をつけたい 105

- 変化のステップを書き出す
- 小さな目標からコツコツと

「まとめ」怒りの糸を断ち切ろう 108

第4章

それでもイライラしてしまうとき

☆やっぱり、私ってママ失格? 112

「心のコップ」をあふれさせない方法 119

- 怒りに隠された本当の気持ち
- 怒りは「第二次感情」である
- 「心のコップ」をのぞくとラクになる

前向きな言葉を言い聞かせる 122



- ポジティブな一言が気持ちを変える

うれしかったことを書き出す 124

- 意識的に、たくさん見つける

何があっても怒らない日を決める 126

- 自分が変わると相手の態度も変わってくる

「まとめ」わかったこと、変わったこと 128

第5章

子どもより手ごわい!? パパへのイライラ 対応策

☆パパへのイライラをなくしたい! 132

気持ちを整理してルールを守って伝える 138

夫婦ゲンカは「べき」の違いで起こる 142

- 要望は「4つの箱」に整理すると伝わる
- 役割分担より「未来」を共有する

つまらないことで大ゲンカ! 142

伝え方を変えて悪循環を断ち切る 146

「まとめ」素直に、伝える 146

何を話しても聞いてくれない! 144

「なんで?」ではなく「どうしたらいい?」 144

エピソード笑顔のママで、いつものままで! 149

あとがき 156

おまけ 子どもと一緒にイライラすっきり! 158

うだ家のアンガージュック 158







言葉に買い言葉のようなトラブルを避けることができ、子どもも話を聞いてくれやすくなりますよ。

● **子どもの自主性、自己肯定感も育つ**

慣れてきたら、子どもと一緒に試してみましよう。

子どもとコーピングマントラを行うときは、「アブラカタブラ」など、子どもが楽しめるような言葉を選びます。

「きらきら星」や「森のくまさん」など、お気に入りの歌のサビの部分などを歌うのもいいですし、意味のないフレーズでも、気持ちのスイッチングができる、怒りの感情から離れられる、リラックスできると思えるものならなんでもOKです。

「相手の悪口を言いそうになったら、心のなかで唱えてみよう。できるかな?」と、ゲーム感覚で提案してみましよう。

練習して**習慣にできる**と、イラッとしても一拍置いて考えられるようになるので、他人に振り回されない自立した考え方が育まれます。子ども自身の自己肯定感を芽生えさせるトレーニングとしてもおすすめです。

※ CHECK 習慣にできる

行動の習慣化に21日間かかると言われているので、まずは3週間続けてみることを。

なぜ「許せない」と 思ってしまうのか？

● ママを不快にさせているのは、ママ自身？

そもそも、なぜ私たちは怒ってしまうのでしょうか。

アンガーマネジメントでは、この原因を考えるために、**怒りの発生を「できごと」「意味づけ」「感情の発生」の3段階に分類**します。

たとえば、ママ友の家で、自分の子どもがはしゃぎまわって、お皿を割ってしまったとしたら、まっさきに「こらっ！ 何をやっているの！」と怒るのが自然です。

しかし、これが自分の家で起きたことで、お皿を割ったのがママ友の子どもだとしたらどうでしょう？ 怒るより前に「ケガはなかった？ 大丈夫？」と心配するのではないのでしょうか。

実は怒りの感情は、その相手や「できごと」に対してではなく、できごとにママ自身が「意味づけ」をした結果起きているのです。

怒りが発生する3つの段階



➔ 怒りの感情は「意味づけ」で発生している

カッとなっているときは、なかなか気づきにくいことなのですが、この本を落ち着いて読んでいる今のうちに、この「意味づけ」を変えることができれば、私たちは怒らなくて済みますね。

● 「○○すべき」と思っていないませんか？

自分のなかの「意味づけ」を変えるときに指標になるのが「○○すべき」という言葉です。

こんなことを思ったとき、イライラしていませんか？

「子どもは親の言うことを聞くべき」

「食事は好き嫌いせず食べるべき」

「小学生なんだからしっかり勉強をするべき」

子育てに限ったことではありません。

※ CHECK 怒りの発生を3段階に分類

怒りのしくみ。怒りは瞬間的に生まれるものではなく段階がある。