



こんな時どうする？ 矢野先生に聞いてみました
column
おしえて矢野先生

第2弾
保護者編



矢野 宏光 先生 高知大学 教育学部 教授・博士(心理学)
スポーツ心理学が専門。剣道教士七段として国内外で活躍し、オリンピック選手のメンタルサポートも行う、1児の父



イライラの中にある「想い」に気づく

～親も子も笑顔になるアンガーマネジメント～



1 「怒り」は悪者ではない

子育ての中で、「何度言えばわかるの!」「ちゃんとしなさい!」と怒ってしまうことは誰にでもあります。しかし、怒りは本来、悪い感情ではありません。怒りとは、「大切なものを守りたい」「わかってほしい」という心のサインに他なりません。大切なのは、怒りを抑えつけることではなく、怒りに振り回されないことです。

2 「心のコップ」理論: 怒りは少しずつたまっていく

怒りはよく「心のコップ」にたとえられます。日々の小さなストレス——家事の忙しさ、仕事の疲れ、家族とのすれ違いなど——が少しずつ積み重なり、やがてコップの水がいっぱいになったとき、怒りがあふれ出して爆発してしまいます。

ですから大切なのは、コップがいっぱいになる前に、少しずつ水を抜くこと。そして長期的には、怒りで満たされないように、心のコップ自体の容量を大きくしていくことです。これらの習慣が身につくことで、必要以上に怒りの感情を爆発させることが少なくなります。深呼吸をしたり、軽く身体を動かしたり、気分転換の時間を取ったり——そんな小さな「抜き方」を日常の中に取り入れることが、怒りをためないための大切な習慣になります。



3 怒りの正体は「〇〇すべき」という「やずくない価値観」

怒りの奥には、自分なりの「こうあるべき」「〇〇するべき」というゆずれない価値観が隠れています。「子どもは親の言うことを聞くべき」「約束は守るべき」「宿題は早く終わらせるべき」——。けれど、人には人の「べき」があり、子どもにも子どもなりの考えや感じ方があります。この価値観のズレが「怒り」を生み出すのです。「なぜ怒っているのか」を振り返ると、自分の「べき」に気づくことができます。それに気づくだけでも、怒りの感情は不思議と整理され、心に余裕が生まれます。

4 怒りの背後にある「一次感情」に気づく

怒りは心理学的には二次感情(セカンダリー・エモーション)と呼ばれます。その背後には、「不安」「寂しさ」「悲しみ」「疲れ」「心配」といった一次感情が潜んでいます。たとえば、「なんで宿題しないの!」という怒りの裏には、「このままだと困るのでは」「ちゃんと育てなきゃ」という親の不安や責任感が隠れていることがあります。このように、怒りの裏側にある一次感情を見つめることが、感情コントロールの第一歩です。



5 怒りを爆発させない 4つの対処法

怒を感じたとき、すぐにできる代表的な対処法を紹介します。

1 タイムアウト

自分の怒りが抑えられなくなってしまいそうなとき、その場を離れる方法。「ちょっとトイレ」などと言ってその場を離れ、その間に深呼吸をしながら心を落ち着かせる。



2 カウントバック

怒を感じたときに、頭の中で数を数える方法。怒りのピークは6秒間。6秒をやり過ごすことで冷静さが戻ります。ですから10から1まで10数える。かなりイライラしている場合には100→97→94と少し考えないと数えられないような数え方をする。数に集中しているうちに、感情がおさまる。

3 コーピングマントラ

イラッとしたときに、心が落ち着くフレーズを言い聞かせる方法。例えば、理不尽なことを言われても、すぐに言い返したりしない。心の中で、自分の気持ちが落ち着く言葉を言い聞かせる。「大丈夫」「こんな余裕」「落ち着こう」などと心で唱える。何度か言い聞かせることで、高ぶる気持ちがやわらぐ。

4 深呼吸

怒りが湧いた瞬間、鼻から大きく息を4秒吸って、そのあと口から8秒吐く腹式呼吸を2〜3回おこなう。心と身体は繋がっているのでも心を整えるために身体を使うことが有効。吐くことに時間をかけることがポイント。



人は怒を感じたとき、「6秒経てば冷静な思考が戻る」といわれています。しかし、多くの場合、その6秒を待つことができず、反射的に強い言葉や行動で反応してしまいます。それが、相手を深く傷つけたり、ハラスメントにつながったりする原因となります。

あとで冷静になってから、「言うべきではなかった」「あんなことをしなければよかった」と後悔する——そんな言葉や行動は、まさにこのわずかな数秒の間に生まれるのです。だからこそ、先に紹介したような対処法を意識的に使い、怒りの爆発を防ぐことが大切なのです。

まとめ 「怒りの連鎖」から「安心の連鎖」へ

今回は、怒りの正体と構造を理解し、すぐに使える対処法を紹介しました。けれど、長期的には「怒りにくい心の体質」を育てることが大切です。自分がどんなときに怒りやすいのか、怒りの裏にどんな「べき」や感情があるのかを見つめることで、怒りのパターンが見えてきます。アンガーマネジメントとは、怒らないことではなく、怒りと上手につきあう力を育てること。親が感情を落ち着ける姿を見せることは、子どもにとって最高の学びになります。そうした積み重ねが、家庭に「安心の連鎖」を広げていくのです。焦らず、マイペースに実践を重ねていきましょう。



矢野先生からのメッセージ

怒りは悪い感情ではありません。それは「こうなってほしい」「守りたい」という『想いの表れ』です。親自身が心を整え、やさしく“伝わる”関わり方を身につけることが、子どもの安心と笑顔を生み出します。