

# 2025年11月 もちもち ミニ講話 アンガーマネジメント



早良区地域保健福祉課

# 「怒り」が発生する仕組み

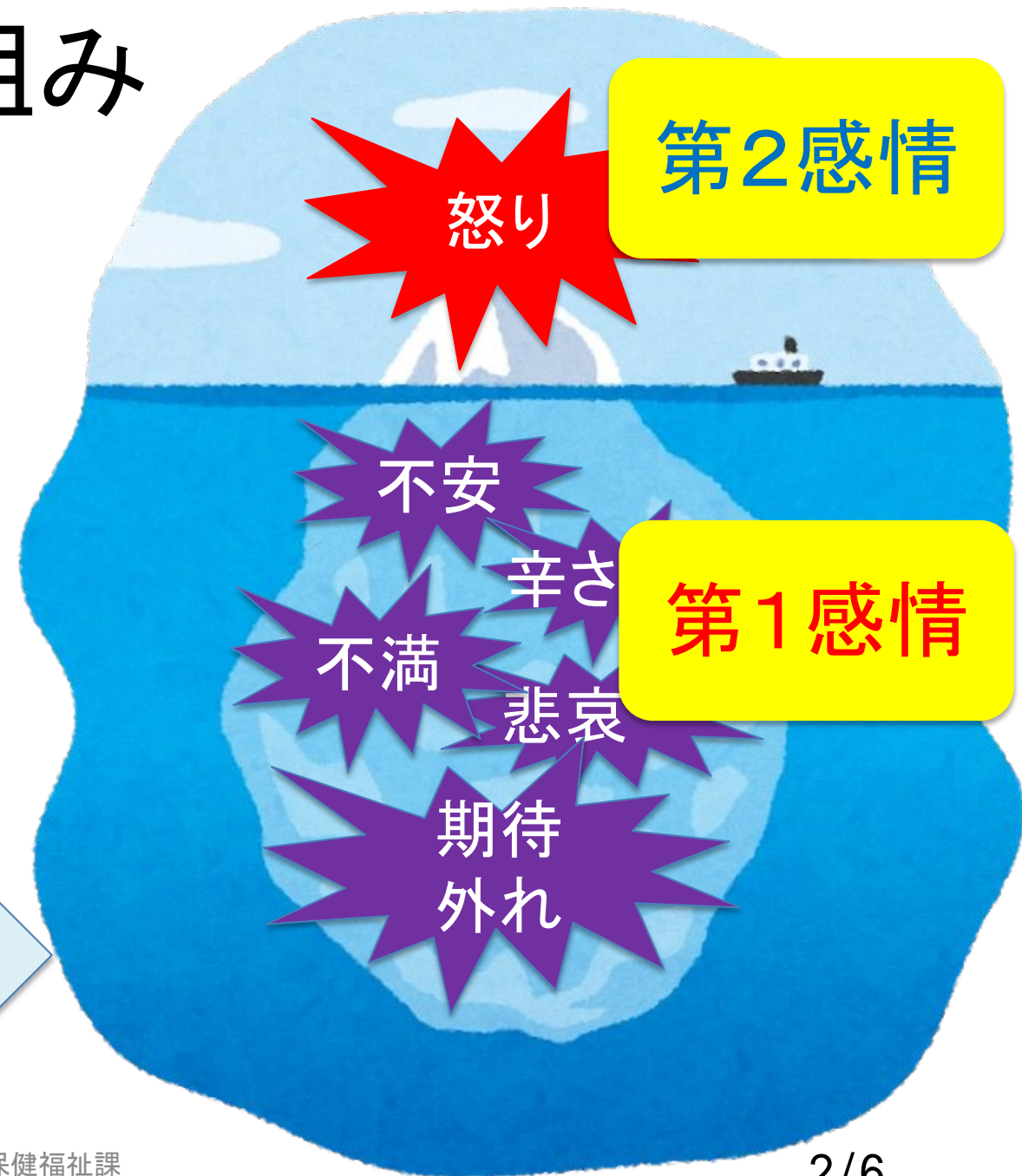
## —第1感情と第2感情—



第1感情に  
気づきましょう

- ・感染の恐れ
- ・経済的不安
- ・日々の疲れ

@早良区地域保健福祉課

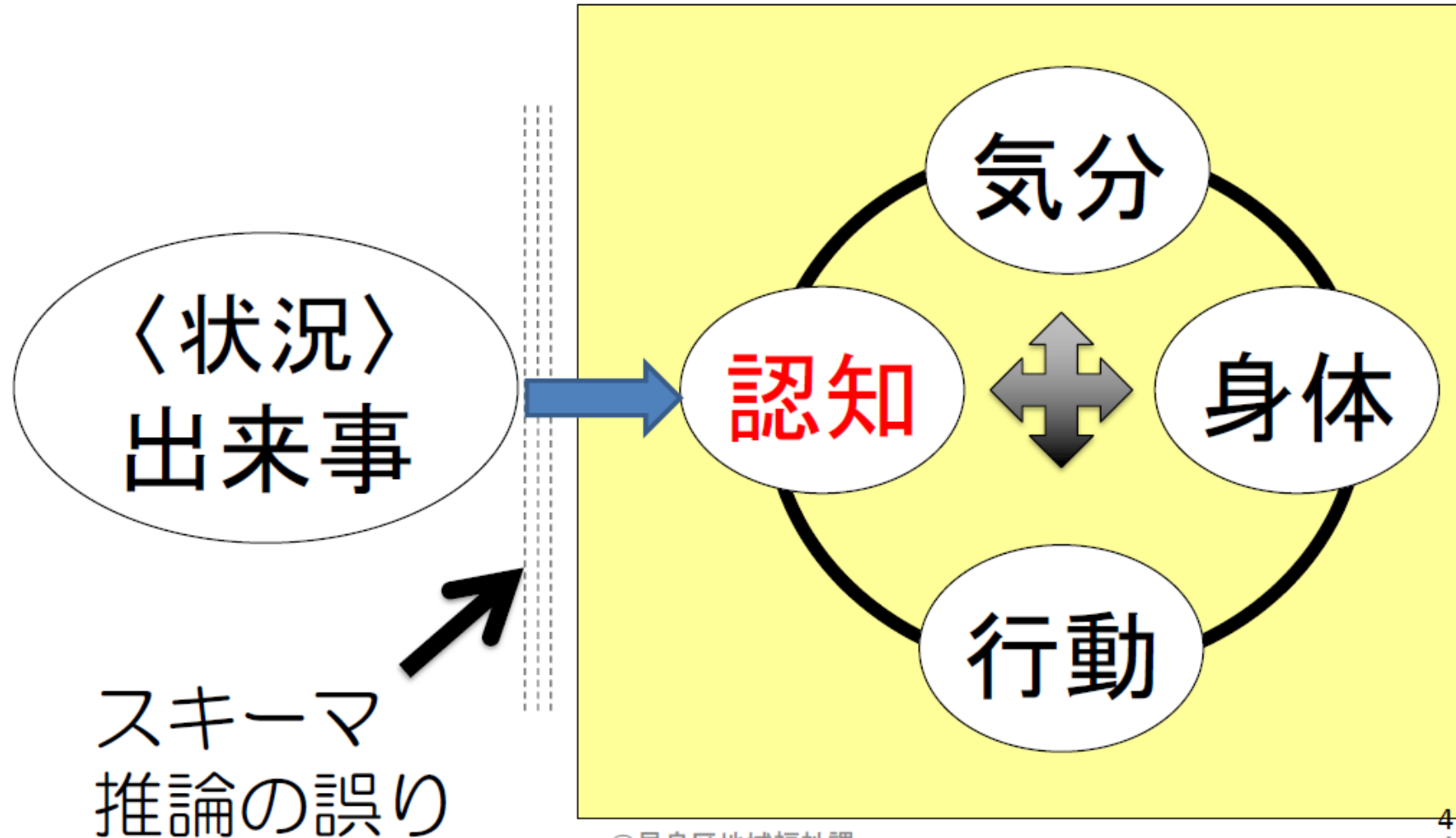


# 人間関係を壊してしまう可能性のある 「怒り」のタイプ

タイプ	特徴
①強度が高い	一度怒ると止まらない、強く怒りすぎる
②持続性がある	根に持つ、思い出し怒りをする
③頻度が高い	常にイライラしている、カチンとくることが多い
④攻撃性がある	他人を傷つける、自分を傷つける、物を壊す

# 【認知モデル】

出来事でなく、「解釈（認知）」が気分に影響



実は...

「怒る」「怒らない」は自分の捉え方(物の見方)による

◆「怒る」行動に移るまでの「4つのステップ」

①出来事を見る

例) けんかの場面を見る

②出来事を意味づける(認知)

Aママ) またけんかしてる！

Bママ) 友達とのけんかも必要

③感情が生まれる

Aママ) もういい加減にして！イライラするわ！

Bママ) 心配だけど、子供の成長には必要

④行動する

Aママ) とりあえず叱る

Bママ) まずは様子を見守る

# 怒りを上手にコントロールしよう

## ◆アンガーマネジメントとは？

× 怒らない

○ 怒りで後悔しない自分を手に入れる

○ 怒ることで相手(子ども)をコントロールしない(言うことをきかせない)



+

