

イライラを味方につける！

感情

コントロール

これで解決！

テクニック

完全版



ゆるハピ子育て
畑 かなこ

ご覧いただきありがとうございます

こんにちは！

「ゆるハピ子育て専門家」 畑 かなこです。

私は2児の母で、元保育士。今はヨガインストラクターと家庭教師をしていて、0～18歳まで2000人以上の親子と関わってきました。

その経験と実践をもとに、子育てに自信がない、我が子のことがわからず悩んでいるママに寄り添い、我が子がもっと愛おしくなり、子育ての楽しさを実感して頂ける方法を提案しています。

今回のテーマは

「イライラを味方につける！ 感情をコントロールするテクニック完全版」

子育てママは誰でも1度は子どもにイライラをぶつけてしまい、ごめんね・・・と寝顔を見ながら思ったことがあるのではないのでしょうか。

その解決策をしっかり紹介させていただきます！

是非！実践してみてください！

最後に子どもが自分で感情コントロールできる魔法の絵本もご紹介します。

最後までお読みいただけたら嬉しいです。



こんなお悩みありませんか？

- 些細な子どもの言動でイライラしてしまう
- 常にストレスがあり、怒りっぽい
- 1日何度も怒ってしまう
- 仕事の疲れを家庭に持ち帰り、
家族にあたってしまう
- 子どもは悪くないのに、怒りをぶつけて
しまい罪悪感を感じることがある



ゆるハピ子育てで解決！

小冊子をダウンロードいただいた
あなただけに
私があれこれ研究してきてこれだ！と
思う

**「イライラを味方につける！
感情をコントロールするテクニック
完全版」**
を公開しちゃいます。

参考になさってみてくださいね！



「怒り」とは！？

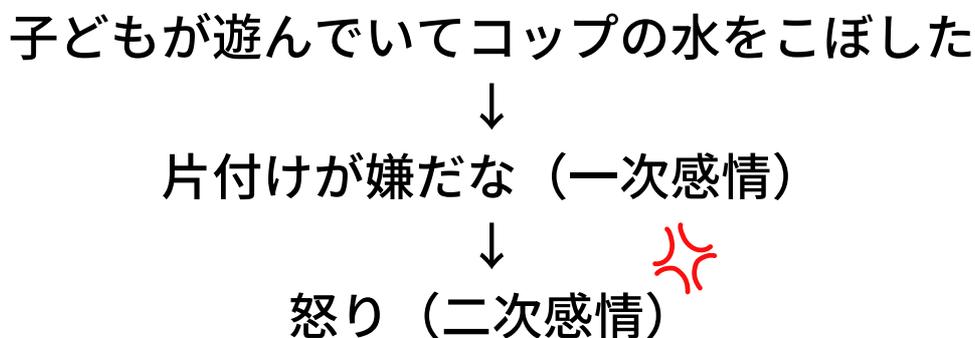
実は「怒り」は必要な感情なのです。

「怒り」を含めた様々な感情はあなたを守り、大事にするために必要な感情って知っていましたか？

なぜ「怒り」が自分を守ることになるのか？ですが、「怒り（**二次感情**）」の前に私たちは「悲しい」「辛い」「不安」などの感情（イラっとする1つ前の気持ち：**一次感情**）が湧いています。

そして、感情と同時に言葉も湧いてくるのです。

例えば



という流れで怒りが発生するのです。

この蓄積された一次感情が許容量を来れたときに溢れ出すのが、「怒り」です。この怒りの感情をうまく表現できなければ、ストレスとなって心身に悪影響を及ぼしていくのです。だから、怒りと上手に付き合い、コントロールをする必要があるんですね！

今回は「感情を即座にコントロールする方法8選」

「一生ものの感情コントロールが身につく4STEP」

をお伝えしします！

感情を**即座**にコントロールする方法8選

まずは「**イライラしちゃってOK**」と自分に言ってあげてください♪

ママだって人間なので、イライラするのは当たり前のことです。むしろ、喜怒哀楽は生きていく上で必要な感情であり、子供の前で見せることも時には必要なのです。

ですが、イライラを見せることはOKですが、子どもにそれをぶつけるのはあまりオススメできません。

じゃあ
どうすればいいの？



次のページに具体的なやり方をのせました！

感情のコントロールはすぐに簡単には残念ながら身に付きませんが、少しずつ実践し、身に付いた時には毎日がさらに幸せなものになります！子どもさんにも笑顔が増えますよ。

全てやろうとせず、

自分に合ったもの、できそうなものを

試してみてくださいね！

感情を即座にコントロールする方法8選

- ① 呼吸を深く、ゆっくり行う
- ② 白い紙を思い浮かべる
- ③ 体を動かす
- ④ 時間、場所を変える
- ⑤ 感情的になったときのルールを決めておく
- ⑥ 目の前にあるものに意識をむける
- ⑦ 数字を数える
- ⑧ ママの気持ち（一次感情）を伝える

① 呼吸を深く、ゆっくり吸う

文字通り、ゆっくり呼吸します。

コツは吐く息を長くすること。

できれば、6秒かけて吸う、吐くを行います。

深呼吸により、交感神経の興奮を抑えて、リラックスするときに働く副交感神経が優位になります。

② 白い紙を思い浮かべる

即座に白い紙を思い浮かべます。

真っ白というのは無の状態を表します。

感情は先に言葉がでてくるので、そこに白い紙で感情がない状態（言葉がない状態）をイメージすると怒りが落ち着きます。

③ 体を動かす

心と体は互いに密接に関係しています。

<感情と体のつながり>

怒っている時…全身が緊張している、脈が早くなる

落ち込んでいる時…目線が下がる、ため息が出る、
猫背になる

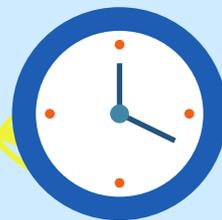
幸せな時、楽しい時…目線があがる、胸が上を向く

このように、心の状態は表情や姿勢に分かりやすく表れます。

イライラしたときは「ストレッチで心地よい感覚を得る」ことが大切です。



④ 時間・場所を変える



時間を変えれば、一旦感情が収まり、頭を冷やし、冷静になることができます。

場所を変えれば、言わなくていいことも言わなくて済みます。



⑤ 感情的になったときの ルールを決めておく

例えば

イラっとしたら胸に手を当てる

子どもに手をあげそうになったら、その場から離れる
余裕がなくなったら、「大丈夫」と自分に言う

など、自分で自分を落ち着かせる言葉を決めておくと、
心も落ち着き、

次に生まれる感情（二次感情）も変わってきます。

⑥ 目の前にあるものに意識を向ける



怒りを感じると、反射的に次から次へと嫌な言葉が出てきます。
その言葉の影響で、どんどん怒りが膨らんでしまうので、即座に
何かに意識を向けるという方法です。

これは、マインドフルネスとも呼ばれ、

雑念を取り払い「今、ここ」に意識を集中します。

気付くと、怒りがどこかにいってしまいますよ。

1

⑦ 数字を数える

6

怒りのピークは6秒と言われています。

1からでも、6からでもいいので頭の中で数字を数えてみてください！

⑧ ママの気持ちを伝える

ママの気持ちを「**アイメッセージ**」で伝えてみて下さい。

「アイメッセージ」とは・・・

一次感情（イラっとした1つ前の気持ち）で起きた自分の考え・意見・感情などを”わたし”を主語にして伝えることです。そうすることで、相手を非難したり、怒りをぶつけないで尊重しながら、ママの気持ちや伝えたいことが伝わるコミュニケーションになるのです。

例えば

出来事：子どもが門限を過ぎても帰ってこない

一次感情：心配だなあ

二次感情：怒り！！

こんな時は

「私は、帰りが遅いと心配だから、約束守ってね」と一次感情を言葉にして伝えるということです。



次ページからは、

「長期的に、カッとなりにくい自分になるための感情コントロール術」をご紹介します。

感情コントロール達人になろう！



ママだってイライラしてOK！！
「イライラしていること」に気付こう

その「イライラしている状態」にまずは、気づき、受け入れることができればコントロールすることもできるようになるのです。

目指すところは、イライラをなくすではなく、イライラをうまくコントロールすることができるようになる！ことです。

冷静に自分がイライラしていることを受け止めて、自分を少し離れたところから見てみる（客観的にみる）ようにしてみます。



なぜ「怒り」という感情が
うまれたのか？を考えよう

イライラなど、感情は目に見えません。
なので、解決しようにもなんだかボヤっとしていて
解決しにくいのです。

だから、目に見えるものにするために、一度イライラの原因や悩み
を書き出します。
そうすることで、怒りの原因が見えてきて、解決策を考えられるよ
うになります。

3
STEP

どうすれば悩み解決ができるか 考えてみよう

悩みやイライラの原因を書いたら、それを見ながら解決できるかな～または、解決策になるかもしれないことを考えてみます。

オススメは

悩みやイライラの原因を書いた横に解決策になりそうなことを書いていく。

分かりやすく
書こう！

悩み、イライラの原因	解決策
忙しいのに、 子供がワガママを言う	5分だけしっかり 子供の話を聞く時間を作り、 子どもの気持ちを満たす

大事なポイント



悩みイライラの原因は

ママがコントロールできることか？

物事には自分でコントロールできることとできないことがあるのです。
（「7つの習慣」でも重要なポイントとして挙げられています）

例えば 雨だからイライラする。

天気は残念ながらコントロールできません。

じゃどうすればいいの？

コントロールできないことを悩んでいてもイライラは解決されません。なので、自分で雨の日はイライラするなら、あえて自分の機嫌がよくなることをいつもより多めにする！とか決めておくのもいいかと思います。

まずは、コントロールできるか、できないかを考えてみましょう！！



解決策を考えてみよう

イライラを解消するために色々と考えて、
「これならできる！」というものを見つけます。

あとは、それを実行するのみ！です。

STEPを踏んで、解決いけば答えは見えてきます。

**その場でイライラを落ち着かせること
イライラの根本をなくしていくこと**

両方が分かって実践できれば、
自然とイライラしている時間が短くなりますよ～



結局・・・

ママの心のゆとりがあれば解決！！

イライラは誰でもしちゃうし、私も全然しちゃいます。
でも、結局イライラするときって自分に余裕がないときがほとんど
だと思いませんか？

自分が体調が悪かったり、
忙しくて疲れていたり、
時間にとにかく追われていたり・・・

結局はどれだけママの心をゆるめて、自分の心の余裕をつくるかな
のです。

ゆるハピ子育ての2本の柱である「ゆるい」思考

①ママをゆるめる

②子育ての思考をゆるめる

これができれば、自然とイライラで減り、毎日の笑顔が増えていき
ます！

子育てはまだまだ続く、ロングランです。

いかに楽に、そして楽しむかでママも子どもも人生が変わります。

そして、子育ては正解も不正解もなく、誰も教えてくれないからこそ
悩みます。だからこそ、みんなですていければいい！

その心の支えになりたいなあと思っています。

最後までお読みいただきありがとうございました！！

おまけ

子ども自身が感情をコントロールできるようになる魔法の絵本をご紹介しますね！

子どもだけでなく、大人にも使える本なので、オススメですよ～



引用元：<https://www.amazon.co.jp/おこりたくなったらやってみて>

「おこりたくなったらやってみて！」

「かなしくなったらやってみて！」

「こわくなったらやってみて！」

オールリー・シアン・ショウ・シーヌ 著

垣内 磯子 訳



子どもの「怒る」「キレる」などのネガティブな感情を、子供自身に整えさせる方法があればいいな～と思ったことがあるママの想いに応えてくれた本です。

子供が自分で感情をうまく扱えるようになるための方法が描かれています。

この本を読んだ子どもが、ママがイライラしているときに「ママもやったほうがいいよ」と教えてくれたエピソードもあるんですよ～♪とってもオススメです♡

「イライラを味方につける！ 感情をコントロールするテクニック完全版」

著作権について

発行日：2022年12月

著書：畑 かなこ

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産によって保護されているおとはもちろんですが、購入、ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身の生活のために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれるコンテンツを、その一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により、複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には別途ライセンス契約が必要となります。