

# 「教えて喜田先生！」子育てに悩む パパ&ママを応援！



学校法人喜田学園 通信制課程  
**東林館高等学校**

- ◎3年で高校卒業を目指すコース
  - ◎受験対応個別指導コース
  - ◎中学生コース・社会人コース
- 目的に合わせた幅広い学びを提供しています

福山市光南町1-1-35  
TEL.084-923-4543  
FAX.084-926-9607



●福山駅南口から徒歩で約10分

東林館 福山

検索

●怒りを  
コントロールするために

「子どもに感情的に怒り、後悔を繰り返す」という相談をよくいただきます。それは、イライラするほど真剣にお子様に向き合っている証であると感じます。カッとすると、呼吸が止まったり浅くなったり、怒りのサインが出ます。それを自身で意識することは、とても大切なことです。意識すれば、カッとすることは止められなくても、大爆発は回避できます。怒りは6秒間我慢をすると治まると言われます。人が怒ると、体の中ではアドレナリンというホルモンが分泌され、体を活発にし、怒りをエスカレートさせます。しかし、カチンときてアドレナリンが分泌されても、6秒後にはピークを過ぎるそうです。

「イライラすること」「自体は決して悪いことではなく、問題は怒りに任せて、暴言を吐く、物にあたる、暴力的になる」ということ。感情を無理に抑えると、行き場を失ったエネルギーは、別の場所

で暴発する可能性があります。多くの場合、人が怒りを感じるのは、自分が無意識のうちに思い込んでいる「○○すべき、または○○すべきではない」という、「べき」が裏切られた瞬間です。「子どもはこうあるべき」「夫はこうあるべき」など。「イライラしてはいけない！」と思うと余計にイライラしますし、この傾向が強い人は、子どもや他人に対しても「こうあるべき」と思いがちです。だから、心構えとして「イライラすることは悪いことではない」と心に留め、それぞれの人に合ったコントロール方法を身に付けることが大切です。

また、怒りの感情の裏側には、不安・困惑・心配・恐怖・寂しさといった感情があるので、なぜ怒りを感じるのかを客観的に分析することも大切です。何が不安なのだろう？とそれを言語化して、何に感情が揺さぶられたのかを1週間ほどメモしてください。怒りの大きさを数値化することも有効です。何より、自分の感情の起伏のパターンを知ることが大切です。



喜田 紘平

東林館高等学校 理事長  
実践心理学カウンセラー

学び・自立支援を通して  
子どもの未来を創ります