

戸田久実著 愤らない伝え方 日本アンガーマネジメント協会の理事が書いた分かり易い本！

# 子育てワンポイント 励ましのことば41

バックナンバーはHPからご覧頂けます

## 怒りの裏に潜む感情とは

怒りは私たち人間にとって自然な感情です。ですから、なくすることはできません。嬉しいや楽しい、また悲しいと同じように感情のひとつなのです。

しかし、怒りはほかの感情に比べると強いエネルギーをもっているため、それに振り回されたり、後悔をすることが多くあります。もしもっと怒りについて理解し、抑え込むのではなく正しく向き合えたら、上手に付き合うことができるようになります。



怒りは二次感情と言われています。その裏側には、本来わかってほしい感情である「一時感情」があります。「こうあってほしい」「○○のはずである」という期待や理想が裏切られた時、わかってほしいと思うことが、わかってもらえないかったときに、怒りは生まれるのです。その時に感じる、「悲しい・辛い・寂しい・悔しい・不安」などの気持ちが怒りとなって溢れます。だから、一次感情を、普段からどのように伝えられるかによって、私たちのイライラは変わってくるのです。(つづく)

私は、この本の著者、戸田久実さんに直々に学び、日本アンガーマネジメント協会の公認ファシリテイターの資格をもって、何度か講演会を開かせて頂いたことがあります。特に怒りのメカニズムに関しては、この「怒りは二次感情」である、というのは大きな気付きでした。私自身イライラが募って、爆発してしまう時は、必ず「一次感情が満たされていない」ときです。

このあたりのことを、今回開催する、ライフセミナーでお話させて頂きます。子育てでご苦労されている皆様にも、ひとつの具体的な助けになることを祈って止みません。

牧師 倉知契



ライフセミナー2020  
「イライラにどう向き合うか・初級編」