

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

# 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

## 怒りの原因の多くは 「ゆずれない価値観」＝「べき！」

怒りは誰でも抱く感情で、それ自体が悪い訳ではありません。重要なのは伝え方です。しかしながら…

怒りには4つの性質があります。

- (1) 高い所から低い所へ流れる(立場が上の人から下の人へ  
強い人から弱い人へ)
- (2) 怒りは伝染しやすい(イライラや不機嫌は強いエネルギー)
- (3) 怒りは身近な対象ほど強くなる(家族にはきびしく当たる)
- (4) 行動を起こすモチベーションになる(怒りの感情を肯定的に捉えることも可能)



このような性質をふまえつつ、怒りの原因について学んでみます。私たちが怒らせるものは何でしょうか？ 誰かであったり、出来事、何かであります。そこには共通する原因があります。その正体は、あなたの「ゆずれない価値観」です。あなたは「〇〇であるべき」「〇〇するべき」とおもうことはありませんか？ 生きている間に、私たちは様々な経験をとおして「べき」があります。そのため、「えっ?!なんで!?!〇〇であるべきなのに…」と苛立つのです。

「価値観」は人格形成の核(コア)になるものです。価値観が傷ついたり、脆弱なものであると、その人の人格や品性に影響が出てしまいます。お互い違う性質をもった私たちですから、「これは絶対ゆずれない」「こうあるべき！」と言わず、「べき」の壁を越えたいと思います。しかし、そのためには、時代が変わっても「変わらない価値観」が必要になります。だから、聖書(誤りなき神の言葉)が与えられているのです。牧師 倉知契

瀬戸カルバリーチャペル ×Seto LIFE ART Studio

489-0909 愛知県瀬戸市みずの坂5-64 0561-48-8899

牧師：倉知契 kei.kurachi@gmail.com

日曜礼拝 朝11時//木曜祈禱会 朝10時半//ジョイキッズ 日曜朝9時半

礼拝(ミサ)と祈禱会をYouTubeからご覧いただけます。

