

自分も相手も好きになれる

怒り

との上手な付き合い方



こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たるこ
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることがあるかもしれ
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

怒 りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、
その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当
の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏
切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこ
とを「大切にされなくても良い存在」だ
と思っているようなもの。だから、怒り
は否定しなくても大丈夫。あなたはきっ
と、「本当の気持ち」をわかってほしか
っただけではないでしょうか。



本当の気持ち を伝えてみよう

相 手に「本当の気持ち」を伝える時のポイント
は、「落ち着いてから、1メッセージで」。
「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主
語にして冷静に伝えてみ
ましょう。すると、相手
も落ち着いて聞きやすく
なります。お互いの気持
ちを理解できれば、前よ
りも自分も相手も好きに
なれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉に
すると、怒りを客観視しやすくな
ります。信頼できる人に聴いても
らえれば、安心してきて前向きな気
持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考え
られません。深呼吸や運動をしたり、
趣味の世界に没頭するなど、1つの
ことに集中すれば自然と怒りが頭か
ら離れます。

