

はじめに 3

怒りたくないのに、イライラしてしまう……

自分に自信がもてない人が増えている！

自己嫌悪から価値観を変えるチャンス

怒りをコントロールできれば、自分をもっと好きになる！

chapter

1

どうして怒ってしまうの？

抱えきれないストレスが怒りの火種となっている 22

子どもに、夫に、ママ友に……

カッとなって怒りが爆発するのはなぜ？ 26

「べき」が裏切られると、怒りが生まれる

「怒り」のメカニズムは、ライターで表せる

親のしついで「べき」が生まれる 31

不幸になる「べき」なら、手放してもいい

日常生活の中で怒りが起こるとき・起きないとき 34

マイナスの感情がたまると怒りに発展

「怒りは我慢するべき」という大きな間違いに気づく 37

怒りは遺伝子に刻まれた防衛感情

怒りは我慢するのではなく、受け入れる

心を落ち着かせる6秒ルール 41

心の中で6秒数えるだけで、冷静さが戻ってくる

怒りっぼさはどこからくる？「許せる範囲」を大きくしよう 45

思い込みの3つのゾーンを意識する

「まあ許せる」のゾーンを広くする

怒りをコントロールするテクニック 50

3つのコントロールで怒りを解消 52

自分の「怒りタイプ」を知ってイライラをコントロールしよう 54

1 しっかりママ 58

2 テキパキママ 60

3 リーダーママ 62

4 こだわりママ 64

5 ひかえめママ 66

6 気ままママ 68

コラム イライラしたときの衝動を抑える、心の落ち着かせ方 70

chapter 2 怒りの原因は自分にある

怒りの原因は自分の中にあると知る 72

怒りの一次感情を理解する

怒りを正当化して発散する人たち

正義を振りかざす人の共通点

SNSで植えつけられる怒りの種 77

SNSは、嫉妬を募らせるメディア

SNSで行われる、不安の答え合わせ
情報を断捨離しよう

身近な人にほど怒りが大きくなる理由 83

身近な人に怒りを募らせる

怒りはポータブル

怒りは上から下へ向かう

怒りの原因は育った環境で作られる 89

「力が問題を解決してくれる」という過信

自分が子どもを傷つけるという恐怖

感情を学び直して怒らない自分になる 95

親の感情表現に影響を受けている

学び直しという救い

自分の中にある怒りと付き合い合っていくために 99

たくさん「べき」があなたを苦しめている

「変えられる怒り」と「変えられない怒り」がある

怒りの感情と向き合い、自分を見つめ直す

コラム 色々なログで怒りを見る化し、上手に付き合おう 106

chapter 3

怒らずに気持ち伝える 5つのポイント

ポイント1

感情を爆発させず、冷静になる

108

ポイント2

自分の言い方次第で相手の気持ちが変わる

112

必要なのは「やる」理由

「やる」メリットで心に響く

「やり方」がわかれば、やる気になる

必要に迫られれば「やる」

ポイント3

ゆっくりと穏やかな口調で話す

117

丁寧な言葉は、自分も相手も冷静にさせる

伝えたいことこそ、ゆっくりと話し、言葉を少なくする

言葉を選び、伝えたい思いの精度を上げる

ポイント4

相手が頑なになるNGワードを使わない

122

ポイント5

イメージしやすい言葉は相手をよい方向へ導く

126

要望だけを言ってもやる気にならない

子どもが行動に移しやすい言い方が大事

コラム

ストレスに強くなるために

日々の暮らしに変化を取り入れよう

130

chapter

4

親子関係がよくなる伝え方

ケース1

子どもが情緒不安定…。

イライラをぶつけられて腹が立つ

132

ケース2

勉強が嫌いで宿題も進まない。

もっと勉強してほしいのに

134

ケース3 家にいると、いつもダラダラしてばかり。

その姿が気になってイラッとする 137

ケース4 時間さえあればゲームばかり……。

このままじゃ将来が心配 139

ケース5 食べ物の好き嫌が多い！

作ったものを残されてムカつく 141

ケース6 なぜか子どもが不機嫌。

家の空気が悪くなる！ 144

ケース7 子どもの言葉遣いがどんどん乱暴に。

こんな子じゃなかったのに…… 146

ケース8 子どもの生活リズムが乱れると

イライラが強くなる 150

ケース9 きょうだいゲンカが絶えず、仲裁でイライラ。

どっちを怒ればよいの!? 154

ケース10 かまってほしくて甘えてくる子ども

やりたいことが進まなくてイライラ… 156

コラム 家庭では、目標を話し合っ

「理由」のあるルール作りをしよう 158

ケース1

夫が家事に協力しない！

私だって忙しいのに……

160

ケース2

どうしてそうなる!?

夫の家事にイライラする

163

ケース3

家にいるときはいつもゴロゴロ……

生活態度にイライラ！

166

ケース4

衛生観念がゆるい夫

ピリピリして神経が休まらない……

168

ケース5

クヨクヨしてばかりの夫、

悲観的すぎて腹が立つ

170

ケース6

余計なものばかり買う夫。

無計画さにもうキレそう！

172

ケース7

ささいなことで喧嘩が絶えない

もう夫婦として終わりかも……

174

ケース8

子どもに対して夫が命令口調で高圧的。

かわいそうで見えていられない！

177

ケース9

家族に相談せず、旅行先を決めるなど

自分勝手なふるまいが我慢できない！

179

人間関係がよくなる伝え方

ケース10

自分の実家ばかり大切にするのはなぜ？
ないがしろにされているようでムカムカ

182

コラム

イライラ解消の秘訣は

「自分にできないことを人にやらせない」

184

ケース1

職場の上司の言うことが古い……

昭和の価値観にイライラMAX！

186

ケース2

平成世代の部下がマイペースすぎる！

仕事でしょ!? 腹が立って仕方がない

189

ケース3

子育てのことで同僚に嫌味を言われる。

同じ女性同士なのに、どうして!?

192

ケース4

「女」を使って楽をしてる!?

あざとい女にムカムカする

194

ケース5

女だと思ってナメられ、雑に扱われる！

憤りを感じて仕方がない

197

ケース6

顧客から暴言を吐かれる……

お客様だから我慢しないといけないの？

199

ケース7

持ち物や住まい、夫の職業など……

マウンティングしてくるママ友がウザい

201

ケース8 友達のSNSを見るたびに

うらやましくなったりムカついたり……

204

ケース9 近所の人に家のことをあれこれ聞かれる。

距離感のなさにイライラが止まらない！

206

ケース10 ママ友とのランチやお茶の誘いが断れない。

自分の時間がなくて、余裕がもてない

208

おわりに 210

どうして
怒ってしまうの？