



ゆるっとアンガーマネージメント講座

第2回 怒らない脳に育てる

まるHUG@FAMILY
子育て夫婦サポーター
泉けいと

課題 1

毎日「やりたい」ことを一つ以上やる。ワクワクすることを生活の中に増やしていく。

毎日ひとつ、「やりたい」ことを
叶えてあげましたか？

- どんなことをしましたか？
- やってみてどんな効果がありましたか？



目次



前回の振り返り

脳を知ることは自分を知ること

脳の役割を知る

怒らない脳に育てるコツ

感想タイム&今週の課題

第1回の講座で学んだことを
振り返りましょう。
• どんなことを学びましたか？
• 心に残っているは何ですか？

3分

ゆるっとアンガーマネージメント講座
の目標は・・・



パパとママが笑顔になること
子どもが家族を大好きになること

【1】怒りのメカニズムを理解する

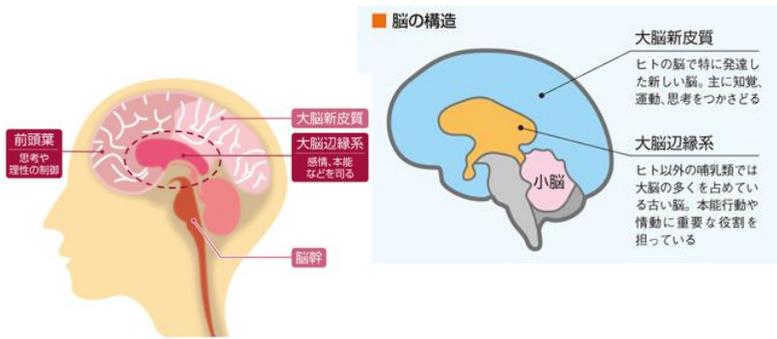
【2】実践して怒らない脳を育てる

第1回講座の振り返り

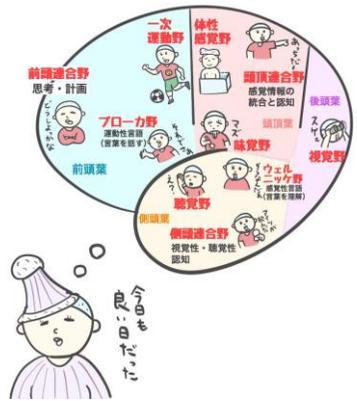
- ・イライラするのは子どもが大切な存在だから。
- ・怒りの正体は「脳が不安に思うから」。
- ・「不安」に思うのは、脳の苦手があるから。
- ・不安を持ち込むきっかけは他者であっても、怒りの感情を管理するのは「自分」である。
- ・主語を自分にして脳の苦手を自覚する。
- ・怒りは、自分を守ってくれるもの

- ・怒るとミスをする
- ・怒りは他人と自分を拒絶する
- ・怒る人の脳は成長しない
- ・怒りポイントは、成長の機会
- ・怒りを爆発しない3つの処置
続けない、決めない、進めない
- ・自分の脳のクセを知る

脳について知ることは
「自分」を知ること



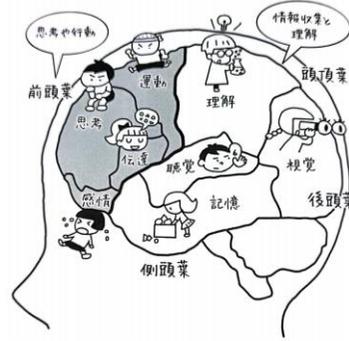
脳はそれぞれ役割がある



脳はそれぞれ役割がある

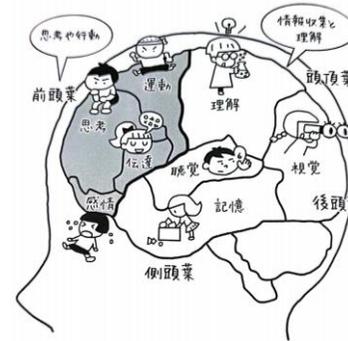


社長(前頭前野)がそれぞれの部署に指示を出し、お互いに連携して目的に働いている。



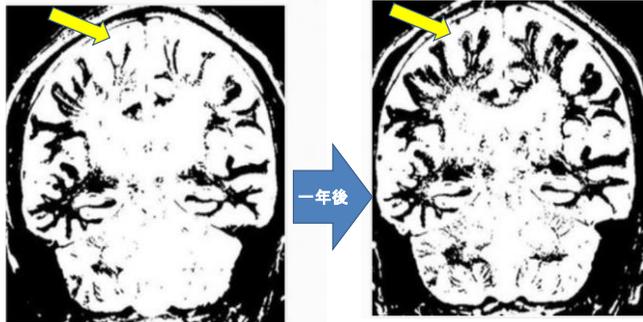
©加藤俊徳 脳を育てる親の話し方P23

脳が育つ栄養素



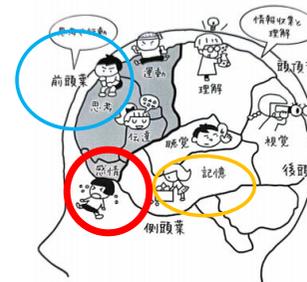
黒い部分が神経細胞が連結し太く、長くなっている様子

脳は一生育つ



(加藤俊徳監修 © 文春オンラインより引用)

感情は 思考 を支配する



前頭葉は目的や意志に基づいて指示を出す

↓
感情系脳番地を上手に扱えるようになることがアンガーマネジメントのトレーニングのコツ

前半のまとめ

ブレイク タイム 3分



- ・脳を知ることは自分を知ること
- ・脳にはそれぞれ役割がある。
- ・脳が育つ栄養素は2つ。情報と経験
- ・脳は一生、使うことで成長する
- ・思考力を育てることがアンガーマネジメントの目標

怒りとは自分を守ってくれるもの



- | | | |
|------------|---------|------|
| ・難しく考えられない | ←-----→ | ・思考系 |
| ・うまく伝えられない | ←-----→ | ・伝達系 |
| ・理解できない | ←-----→ | ・理解系 |
| ・うまく動けない | ←-----→ | ・運動系 |
| ・よく聞こえない | ←-----→ | ・聴覚系 |
| ・よく見えない | ←-----→ | ・視覚系 |
| ・思い出せない | ←-----→ | ・記憶系 |

対応できない状態には、自分の「脳」が苦手だと思ってしまうことが潜んでいる！

怒らない脳に育てよう！

怒りの感情がわき上がった時
主語を変えて考えてみましたか？



怒らない脳に育てよう！

怒っている人は自分が正しい
= 相手が悪い!と考える

今まで使っていなかった「思考」
を使うと、感情刺激が減る。

<具体的な方法>
主語を「相手」ではなく「自分」
に変えることで思考野が働き、感情を
管理できるようになる。

怒

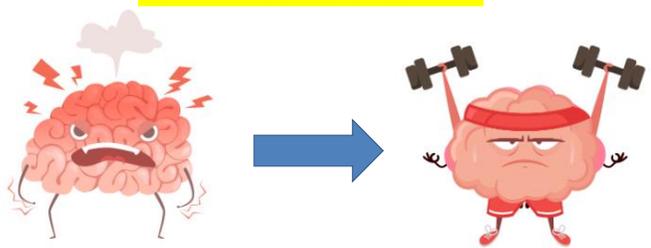
心+奴

苛

辛+口

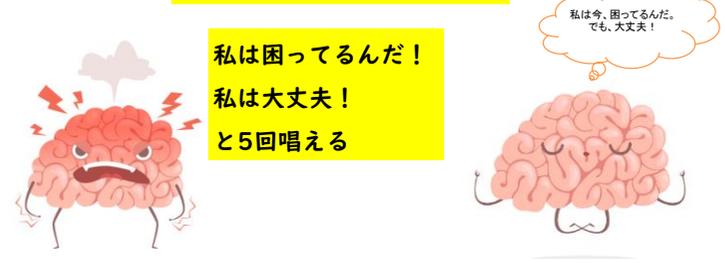
怒りの感情を管理する方法(1)

怒りを感じている時は
使っている脳の場所を変える



怒りの感情を管理する方法(2)

怒りを感じている時は
深呼吸をして



私は困ってるんだ！
私は大丈夫！
と5回唱える

私は今、困ってるんだ。
でも、大丈夫！

怒りの感情を管理する方法(3)

愚痴や悪口を言う代わりに
紙に書き出す



愚痴や文句は怒りを再熱させる。
=記憶のエリアと感情が近接



怒りの感情を管理する方法(4)

身近にあまり怒らないなあ。
感情的にならない、という人はいますか？



尊敬している人を思い出す

WWJD

What Would Jesus Do?
キリストならどうする？



聖書の言葉

「だれでも、聞くには早く、語るにはおそく、怒るにはおそいようにしなさい。」

「人の怒りは、神の義を実現するものではありません。」

「愚かな者は自分の怒りをすぐ現わす。利口な者ははずかしめを受けても黙っている」

「愚かな者は怒りやすく自信が強い。・・怒りをおそくする者は英知を増し、気の短い者は愚かさを増す」

「怒っても、罪を犯してはなりません。日が暮れるまで憤ったままでいてはいけません」

怒ることのデメリット

怒ると ミス をする	できない(かもしれない)と不安になると、大量の酸素が供給されて無駄なエネルギー消費が起こる。パフォーマンスの低下。
怒ると 他人を拒絶 する	自分を守るうとして、黙り込む、無視する、攻撃的な口調になる、怒鳴る、物に当たる。その結果、拒絶された人から敬遠される。
怒ると 自分を拒絶 する	自分に期待し過ぎて、期待に応えられない自分自身を拒絶する。 自己嫌悪 に陥りやすく慢性的に落ち込みやすい。
怒ってばかりの 脳 は 成長 しない	脳が成長する時の状態は、「余計なストレスが無い状態」の時。酸素を効率よく消費している状態の時。 怒っている時は、脳神経の枝が伸びない!

ネガティブな感情を言語化してみよう!

ゲームで負けた。失敗した。
嫌な経験をした時に
出てくるネガティブ感情を言葉にすると?

30秒
(例) 悲しい、悔しい

ギャルの言語を見習おう!



- (弱め) おこ
- (普通) まじおこ
- (強め) 激おこぱんぱん丸
- (最上級) ムカ着火ファイヤー
- (爆発) カム着火インフェルノオオオオオウ
- (神) げきオコスティックファイナリアリティぱんぱんドリーム

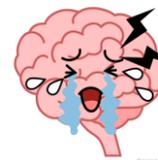
ネガティブな語彙を増やすことで、自分の感情を言語化し、それを子どもにも教えることができる。バカ・死ね➡悲しい、悔しい

怒りの感情は大切!

- ・怒りの感情は自然なこと。
- ・無理に感情に蓋をしない。
- ・感情の社会化を親が体現していくことで、子どもたちに感情の大切さとそれを管理する責任を教える。

あなたは、今週どちらになりたいですか?

怒りの背後には「脳」の苦手が潜んでいる!



成長のチャンスに変える人



あなたはどちらになりたいですか?

いつも怒り続け成長を放棄する人



怒りを爆発させないコツ



困った時の応急処置



続けない



決めない



進めない



感想タイム&今週の課題

シャンパンタワーの法則



課題 1

毎日寝る前に
ニコリして
良かったことを考える

課題 3

減多に怒らない人に
インタビューをする。

課題 2

加藤俊徳先生の
ラジオを聴こう!
<https://www.interfm.co.jp/brain>

課題 4

今日から日誌を書く

第2回まとめ

- ・脳を知ることは自分を知ること
- ・脳にはそれぞれ役割がある。
- ・脳が育つ栄養素は2つ。情報と経験
- ・脳は一生、使うことで成長する
- ・感情をコントロールできる思考力を育てることがアンガーマネジメントの目標
- ・怒らない脳に育てよう!
 - ・脳番地をシフトする
 - ・深呼吸をして「大丈夫」と唱える
 - ・悪口や愚痴ではなく、紙に書き出して整理する
 - ・尊敬する人を思い出して、思考を借りる
- ・怒りの感情は自然なもの。感情の社会化をしていく。

講座で参考している本・メディア・指導について

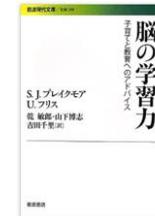
脳の学校代表・加藤俊徳プロフィール



- 加藤 俊徳 (かとう としのり)
- 脳科学者、医師、脳科学博士
- 株式会社「脳の学校」代表
- 加藤フコフコクリニック院長
- 筑波大学客員教授
- 脳神経外科医、脳神経科、脳神経内科、脳神経外科、脳神経科、脳神経科、脳神経科
- 日本神経科学学会脳神経科専門医
- 日本神経学会認定脳神経科

脳の学校ホームページ

<https://www.nonogakko.com/brain/>



池谷裕二著 脳と心のしくみ

加藤俊徳著
ADHD 脳番地トレーニング
脳の教科書
脳番地トレーニング

大河原美以著
怒りをコントロール
できない小野理解と援助

永江誠司著
脳と認知の心理学

その他各種講座等

脳活性ラジオ Dr.加藤 脳の学校

<https://radiko.jp/#/ts/INT/20220806213000>