家庭教育通信　ファミエデュ

2026年11月 FamiEdu



怒りのコントロール どうしたらいい？



扁桃体と前頭前野

一次感情を伝える

マインドフルネスって？

入間市教育委員会

怒り

子どもが言うことを聞かない、家族が連絡もせずに遅く帰宅した、…。瞬間こみ上げてくる強い感情。衝動的に怒鳴ってしまい、でも、その後にやってくる後悔や消耗感。

怒る子育ては子どもの自己肯定感にもマイナスの影響があると言われています。いったい怒りはどこから生まれて、どう対処したらいいのでしょうか。



怒りが生まれる瞬間



怒りは脳内で生まれます。

まず脅威や不快な出来事についての情報が脳の後頭葉から扁桃体(へんとうたい)と前頭前野(ぜんとうぜんや)の２ヶ所に送られます。

扁桃体は危険や不快、自分への攻撃と判断して自分を守るために瞬時に強いエネルギー「怒り」に変換します。同時に、理性を司る前頭前野は攻撃的な行動を抑えようとします。



アクセルとブレーキ



車に例えると、扁桃体は感情を発進・加速させるアクセルとして、前頭前野は抑制・制御する理性のブレーキとして働きます。

扁桃体は不快を瞬時に察知して激しい感情を引き起こし、アドレナリンが分泌され心拍数や血圧が一気にあがります。一方、前頭前野は冷静に判断し「今は怒るべきではない」と感情を抑えます。

怒りが噴出するとき

つまり、通常は、嫌なことが起きても、前頭前野がブレーキとしてしっかり働くことで、怒りが湧いてもやり過ごすことができるのです。

疲労や睡眠不足、慢性的なストレス、飲酒、加齢などで、前頭前野の機能が低下すると、ブレーキが利かないまま扁桃体が強く反応して衝動的な言葉や行動に出てしまいます。



怒りの獲得

怒りは、進化の過程で人間が生き残るために獲得したもので、重要な役割があります。

大昔から、人は自分を攻撃する敵や危険から身を守るため、心拍数や血圧を上げて戦う準備をしていました。そして、群れの中で不利益を放置すると生存に関わるため、不当な扱いに敏感に反応して、「怒り」によって自分の立場や地位を守るようになったのです。

怒りはなくさなくてよい

怒りは誰にでもある当たり前の感情です。どうしようもない自分を守るためにある感情ですから、「怒りを感じないようにしよう」と思う必要はありません。

大切なのは、怒りをなくすことではなく、表現方法を変えることです。問題となる怒りを自覚し、その対処法を知ることで、心は楽になり、相手にも気持ちが伝わるはずです。



問題となる怒り



心理学では、次の怒りは問題とされます。

強度が高い　一度怒り出すと激高し、怒鳴りとばすなど収まらない

持続性が強い　過去の怒りが思い出されて、ネチネチと攻撃行動が繰り返される

頻度が高い　いつもイライラしていて、些細（ささい）なことでもすぐカチンとくる

攻撃性が強い　言葉や行動で他人や自分を傷つけたり、物にあたったりする

「べき思考」は危険



怒りは、自分の中にある「こうあるべき」という思い込みと、現実の出来事とのギャップから生まれやすいようです。「べき思考」が強いと、相手の行動に過度に反応しやすくなります。

「なぜ守れない」「どうしてできない」自分の規準を無意識に相手にも当てはめたり、期待が外れると裏切られたと感じたりして、脳がアラートを発するのです。

思い込みを手放す

この思い込みを手放すには、相手との間に境界線を引くことです。

「自分と相手の常識は違う」と考えて、他者（子どもを含めて）の行動をコントロールしようとする気持ちを抑えましょう。許容範囲を、「～すべきだ」から「～だといいな」「～なら助かるのに」という風に少し柔軟な言葉に言い換えてみると楽になります。



一次感情と二次感情



怒りの多くは「二次感情」であると言われます。出来事に対して最初に湧き出る「一次感情（悲しい、寂しい、不安、心配、悔しい、焦り等）」を上手く処理しきれずに表面にあふれ出た感情が怒りである、というものです。

つまり、怒りは、一次感情でこれ以上心が傷つかないように守るための仕組みであると言えます。

怒りに変わる瞬間①

　一次感情は、どんなときに怒りという二次感情になるのでしょうか。

＜ケース①心配から怒りへ＞

　家族の帰りが連絡もなく大幅に遅れた。

⇒一次感情「事故に遭ったのでは」「何か起きたのでは」という不安・心配。

⇒二次感情　無事な姿を見たとたん感情が爆発して「連絡ぐらいしなよ！」と怒りに。



怒りに変わる瞬間②

＜ケース②悲しさ・寂しさから怒りへ＞

大切な記念日を相手に忘れられてしまった。

⇒一次感情　「自分は大事ではないのか」という寂しさや悲しみ。

⇒二次感情　しかし、それを素直に言えず「私はどうでもいいってこと？」と相手を責めてしまう。



怒りに変わる瞬間③

＜ケース③疲労やストレスから怒りへ＞

仕事の重圧や寝不足で心に余裕がない。

⇒一次感情　「しんどい」「疲れた」という疲労感や無力感。

⇒二次感情　部下のちょっとした質問に、「そんなこともわからないの！」と爆発。



　どうしたら怒りを和らげることができるでしょうか。

怒りを和らげる①

６秒待つ　怒りの衝動的なピークは最初の６秒といわれています。ここを乗り越えると怒りをコントロールできるようになります。方法としては、深呼吸する、６つゆっくり頭の中で数える、等があります。



その場を離れる　対象物や人から物理的に距離をとると脳の興奮が鎮められます。怒りを感じた瞬間に「15分後に話そう」と言ってその場を離れます。

怒りを和らげる②

上を向く・深呼吸　人は上を向いた状態だとネガティブな感情が持続しにくいそうです。空や天井を見上げてみましょう。さらに深呼吸をすると自律神経のバランスが整います。



実況中継をする　怒りを感じている自分をアナウンサーになったつもりで心の中で実況します。自分を客観視して怒りから一歩退きます。

怒りの目的

でも、怒りをただ抑えるだけでは真の解決にはなりません。正しく対処しましょう。

人は、プライドや権利を守る、困難に立ち向かう力を得る、周囲に意思や警告を発する、など、自分や大切なものを守るために、怒りという手段を使うのです。そこで、まず、その根底にある目的（自分は何のためにそうしようとしているのか）を理解しましょう。

一次感情を理解し伝える

イライラや怒りが湧いたときに、その裏側にどんな一次感情（心配、悲しい、…）があったのかを自分に問いかけ、怒りの奥にある自分の思いに気づきましょう。



その思いを言葉で相手に伝えることで、建設的なやり取りができるようになります。怒鳴るといった強い手段を使わなくても、言葉で上手に目的を果たせるようになるはずです。

Ｉ（アイ）メッセージで

怒りの奥にある感情を見つけたら、そのまま「心配だった」「悲しかった」「疲れている」といった一次感情の言葉に置き換えて伝えるのです。

怒りは相手への非難になりますが、「私は」を主語にして自分の気持ちを相手に伝える「Iメッセージ」を使うと真意が伝わりやすくなります。

一次感情を伝える

家族の帰りが連絡もなく大幅に遅れた。

⇒一次感情「事故に遭ったのでは」「何か起きたのでは」という不安・心配。

~~⇒二次感情　無事な姿を見たとたん感情が爆発して「連絡ぐらいしてよ！」と怒りに~~

⇒（私は）「心配したんだよ。連絡があれば安心するから、次から連絡してね。」

と一次感情を伝えます。



アンガーログ

　怒りやイライラを感じたときに、文字にして記録してみましょう。感情の見える化です。「アンガーログ」と言いますが、最近はアプリもあるようです。



　そのときの場面、一次感情と怒りの程度（10段階でどれくらいか、等）を記録します。分析や反省、言い訳は書きません。自分の怒りの傾向や原因がわかり、客観的な対策が立てられるようになります。

前頭前野を鍛える







前頭前野を鍛えることも大事です。

日頃、運動をしたり睡眠を確保したりして、生活習慣を整えると、前頭前野が正常に作動して怒りにブレーキをかけやすくなります。

また、マインドフルネス瞑想を続けたり、見方の変化（失礼な態度にも理由があるのでは、と考えなおす等）を心がけたりすると、前頭前野の活動が活発になります。



マインドフルネスとは

古代インドの言葉「サティ（sati）」の英訳「mindfulness」が、医療や心理学の分野を経て広まった言葉です。

意味としては、「今この瞬間の自分の体験（思考、感情、感覚等）に評価や判断を加えずに注意を向けている状態」を表します。

代表的なのは、呼吸や自分の感覚に意識を集中するマインドフルネス瞑想です。

マインドフルネス瞑想

　マインドフルネス瞑想とは、心のトレーニングです。湧き上がる怒りの感情を抑え込むのではなく、「今、自分の中で怒りが起きているな」と善悪の判断をせずにありのままに観察し、感情に振り回されないようにします。「怒りを感じている自分」を客観的に見つめられるようになることを目指します。



意識

基本的な意識としては、「今この瞬間」の呼吸や身体感覚に意識を向け、それ以外のものを評価せず受け入れます。

イライラや怒りの感情が生まれても、自分の息遣いに意識を戻すことで、「今、この瞬間」の自分の状態に気づいて一度立ち止まります。起きている感情と自分を切り離して、感情に振り回されない自分を育てるのです。

瞑想のやり方



楽な姿勢で座る　背筋を軽く伸ばし、リラックスした姿勢をとる

呼吸に意識を向ける　鼻を通る空気や、呼吸で動くお腹の感覚に注意を注ぐ

思考がそれたら戻す　怒りを思い出すか、別の考えが浮かんだら、「自分は今考えてるな」と気づいて、そっと意識を呼吸に戻す

これを数分間続けます。

日常での短時間瞑想も

短時間でも今の自分に集中、瞑想できます。

歯磨き洗顔⇒水の手触りや泡、振動を感じる

スマホ⇒動作の直前、一回深く吸って吐く

歩行⇒足の裏が地面に触れる瞬間を感じる

食事⇒一口目を五感（色、香り、食感、味）で味わう



1分瞑想⇒その場で1分に6回ゆっくり呼吸する

子どもに対する怒り

子どもへの怒りの多くは、一次感情に疲労や不安があります。怒ることが増えたら自分が疲れているサイン。その状態で子どもに向かっても互いに良いことはないので、自身の睡眠・休息の確保を優先しましょう。

もし、子どもに手を出してしまいそうだと感じたら、子育て相談など第三者の助けを求めましょう。





怒りに正しく対処を

怒りのメカニズムに合わせてうまく対処しましょう。自分の一次感情を知って相手に伝えること。体調を整えて前頭前野を良い状態にキープすること。

中でもマインドフルネスは、不安や雑念を抑えることが脳科学でも認められています。ただ、うつ病や統合失調症など心に重い不安のある方は症状が悪化する危険があるので事前に担当医への相談が必要とのことです。



お読みいただきありがとうございました。旧「家庭教育応援通信」でも様々な話題を提供していますので、まだの方はぜひご覧ください。

