

# アンガーマネジメントで乗り越えよう！No.2

1/2

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン

## 考え方の幅を広げよう

コロナウィルス感染拡大防止のための「緊急事態宣言」が再び発出されました。大人も子供も様々なことが制限され、ストレスフルな毎日を送っています。ストレスフルな状況の中では、いろいろなネガティブな考えが頭に浮かび不安や心配も大きくなったり、イライラして暴言を吐いたり、物に当たったり、反対にやる気が起きなくなったりすることがあるかもしれません。このような時こそ、心と体を落ち着かせ、少し考え方を試してみることが大切です。No.1のストレスマネジメントに引き続き、今回は、アンガーマネジメントで大事にしている「考え方を考えるコツ」を皆さんにお伝えします。



不安や辛いことがいっぱいあると気分が落ち込んだりイライラしたりします。考え方も後ろ向きに。「**コロナウィルスの影響で普段やっていたことができない。最悪だあ**」と考えてしまうかもしれませんね。そんな時こそ、考え方の幅を広げてみましょう。考え方の幅を広げると、いろいろな角度から物事をみることができます！

### た・と・え・ば

「家にいることが多くなり、たくさん時間があるので、手作りマスクを作る方法を覚えた！家族や友達にも作ってあげよう」

手づくりマスク



# 考え方の幅を広げるコツ

## POINT 1

### 視点を変えてみる

昼間は仕事で保育園に預けていたから、こんなに泣くなんて知らなかった。今、コロナ禍で家にいるので子どもと接する時間も多し・・・仕事のことも心配だし、こんな時に誰も手伝ってくれない！イライラして怒鳴ってしまいそう・・・



⇒ 昼間は一緒にいる時間があまりなかったし、保育園のお迎えや帰宅してから食事作ったりして忙しかったので、この際、たくさん子供と遊ぼう！いっぱい抱っこしてあげよう。絵本も読んであげようかなあ・・・



「考え方の幅を広げましょう」と言ってもすぐにできない時もあります。それでもいいのです。いろいろな出来事を捉えるヒントにしてください。いつもと違った視点で物事を見ると、少し気持ちが楽になるかもしれませんね。

## POINT 2

### 視野を広げてみる

こんなふうに何もやりたくない、気分が落ち込む、イライラばかりしている自分はおかしいのかなあ・・・



⇒ 世界中で起こっていることだから、きっと自分だけじゃない。みんな同じように考えているんじゃないかな。



## POINT 3

### 別の方法を考える

自分一人で考えていても何も解決策が頭に浮かばない。どんどん苦しくなるだけだ。



⇒ そうだ、一人で考えこまなくて、誰かに困っていることを話して、聞いてもらおう。解決策があるかも・・・



このコロナ禍、新しい視点を持ち、「ピンチをチャンス」に変えて、日常生活を送りましょう。皆さんが、元気に一日を過ごせますように、心から祈っています。