

その怒りは誰のもの？

つきあっている相手に対してイライラしてしまう人へ



© dsk



ある日のLINEメッセージ・・・

いかりん



なんで何分も返信してくれないの？

だいじょうぶ？心配なんだけどー！

誰とどこで何しているの？

返事くらいできるでしょ！！

おい！バカにしてるの？！

何様のつもりだ！怒らせるな！！

浮気してるんだろ！！！！

怒らせるようなことするな！！！！💢

このLINEのメッセージをどう思いますか？

はじめのうちは心配していたようだけど、途中からイライラモードになってしまったようですね。

こんな経験をしたことがある人はいますか？
“いかりん”はどんな気持ちなんだろう？

一緒に考えてみましょう。



心配

ムかつく!!!

悲しい

裏切られた..

フラれる
かも...

ガッカリ

寂しい

謝ってほしい

すぐに返信しない

キラわれた？

不安

怖い...

ほうが悪い

もう、どうしたら

傷ついた

もう一生返事
くれないかも...

いいんだろ...

どうでしたか？

“いかりん”の怒りには、いろいろな気持ちが隠れていることがわかりましたか？

人には「喜怒哀楽」という感情が備わっているんです。

き ど あいらく
「喜怒哀楽」の感情

喜：喜び



怒：怒り



哀：悲しみ



楽：楽しみ



“いかりん”は、思い通りにならないときに、怒りの感情を出すことで、簡単に自分の思い通りになることを知っています。

自分もそうかも、って思った人もいるかもしれません。

では、LINEを受け取った“おびー”は、どんな気持ちだったと思いますか？

また一緒に考えてみましょう。

すぐに返信しなかった自分が悪かったんだ

ごめんなさい、ごめんなさい。もう許して...

でもちょっと息苦しい

それにしてもなんでこんなに怒っているんだろう・・・

私も自分だけの時間を持ちたいけど、
そんなこと言ったらもっと怒られるだろうな・・・

明日学校で何かされたら怖いな・・・

でも“いかりん”のこと好きだから、キラわれたくない

ほかの人も恋人にこんな風に怒られているのかな・・・

これって愛されているってこと？

これからスマホはトイレにもお風呂にも持っていくことにしよう

おびー



“おびー”は、とてもツラそうですね。
でも、自分が悪かったと思いこんでしまっているようです。

みなさんはどう思いましたか？

「イヤだっってはっきり言えばいいのに」と思った人もいたかもしれませぬね。

デートDVの関係にあるカップルは、相手に言いたいことを
言えなくなっていることが多いのです。

“おびー”が「イヤだ」っってはっきり言えたら、問題は解決する
でしょうか？

自分の感情は誰のもの？

- 怒りはどこからくるの？
- なぜ怒るの？
- それは誰のせい？



自分の感情を
相手のせいにしなない



ここでもう一度、怒りの感情について考えてみましょう。

- ① “いかりん”の怒りはどこから来たのかな？
- ② “いかりん”はなぜ怒ったんだらう？
- ③ 本当に“おびー”のせいだったのかな？

みなさんはもうおわかりだと思いますが、“いかりん”は自分で勝手に怒って、それを“おびー”のせいにしてしていますね。
(怒るかどうかは、“いかりん”自身が決める問題ですね。)

自分の感情は自分のモノ。誰かのせいで起こるものではないのです。

デートDVする人のサイクル

怒ってしまう人は、
自分でこのサイクルを
止めよう！



優しくなる
謝る・反省する
(フリ)

ふきげんオーラを
まき散らす
無視する



怒る
感情を爆発させる
暴力をふるう



“いかりん” がしなければならぬこと

- ◆まずは深呼吸しよう
- ◆カッとなってしまった気持ちを落ち着かせること
- ◆そのために、自分でおまじないを唱えること

「だいじょうぶ、だいじょうぶ」

「落ち着こう」「深呼吸しよう」

- ◆“おびー”にも事情があったかもしれないと考えて、“おびー”を尊重しよう
- ◆怒りではなく、自分の気持ちを伝えられるように練習しよう
それはかっこ悪いことではないよ
- ◆友だちは怒ったときにどうしているか、聞いてみよう
- ◆ガマンするだけでは、問題は解決しない。怒りを抑えることができない人は、早いうちにアンガーマネジメントの専門家に相談しよう



こっちから



こっちへ

この方法はアンガーマネジメントといって、企業でも取り入れられているよ

お互いにハッピーであるために

不満やイライラを感じたら・・・

怒りを相手のせいにして、相手を怖がらせたりしないよう

自分の気持ちや考えを言葉にして、丁寧に相手に伝えよう

※でも、自分が言いたいことを好きなだけ言ってもいいというわけではないよ

対等な立場で、お互いが自分の意見も伝え、
相手の意見や考えも大切にする関係をふたりで作っていこう♪