

さんむままのりあ通信



2026年

やっハロー！ 年甲斐もなく最近ハマっている挨拶ことばです。2015年までおよそ5年かけた3回シリーズのアニメでした。毎日こんなふうに挨拶できれば、人生ハッピーですよね(笑)

先週珍しく腹が立ち、イライラがマックスになり、爆発寸前までいきました。なぜ爆発しなかったのかというと、6秒ルールを思い出したからです。イラッときて息を吸い込んだとたん、ためしにと思いアンガーマネジメントの6秒ルールを思い出して実験したのです。心の中で「いち… にい…」 そのうち声に出して「さん… し〜い… ご〜お… ろ〜く…」 長い！長すぎる。できるだけゆっくり落ち着いて、呼吸を整えながら原則のこのルール。以前、どうして5秒じゃなくて6秒なんだろう??と不思議に思っていました。納得!! 5秒ではまだカッとくるふつつとしたものが心の中に潜んでいます。やっここさ6秒経ってみると、「は、アホくさ…ばっからしい〜」と独り言を並べ、別にどうでもよくなり「ま、いっか」と爆発に至らずに事なきを得ました。

そもそも「怒り」というのは、相手に対して向けられた感情のようですが、実は自分に向けられることの方が圧倒的に多い、痛のようです。「こんなはずじゃなかった」「もっとこうすれば良かった」「上手くいかなかった」「こんなつもりで言ったんじゃないのに」等々、例をあげればきりがありません。自分に腹が立つのは、自分に対する理想があるからです。その理想… ちょっと高すぎない？自分はそこまでいける人？ 思い描いている自分像とのギャップが

大きすぎると悲劇です。そこへいくと「ありのままの自分が好きでいられる」「ありのままの自分でOK」と思える人は幸せです。理想とする自分が全くない訳ではなく、それは目標ということばに置き換えられると思うのです。目標は誰しも持った方が良いでしょうね。

ちなみに怒り狂っている時、今の怒りの段階は10段階のどのあたりかと考えるのも一つだそうです。「ん〜この程度なら…5?」「もしや、今、10?? 最高、マックスじゃない?」などと考えていると怒りパワーを客観的に見ている自分が「まあまあ……」といさめてくれるという訳です。

日々の子育てに追われているママたち、「怒り」マックスの時、たっくさんあるでしょう。我が子に対しても、家族に対しても、そして自分自身に対しても。そんな時、ちらっと6秒ルールを思い出して、爆発しなかった自分がいたら教えてくださーいね。それって、とっても素晴らしいことです。また、ママたちとお話するのを楽しみにしています。



さんむままのりあでは、**親子でたのしむムーブメント あそび**を開催しています。

- ♪ 毎月第2金曜日 10:00~11:30
- ♪ 0・1・2・3歳の親子対象 (参加費無料)

興味のある方は職員にお声かけください。

