

# 暮らしの コーディネート ～第15回

今月のKEYWORD

## 『アンガーマネジメント』

怒り(アンガー)の感情と上手につき合うための心理的トレーニング法。無駄に怒らないようにするための対策と、とっさの怒りをクールダウンする対処法が基本となっています。1970年代にアメリカで生まれ、最近では日本でもビジネスマンやスポーツ選手などが活用しはじめるように。2019年度からは中学校の道徳の教科書にも採用されるようになりました。



す。  
ようという考えも増えてきていま  
アンガーマネジメントを取り入れ  
よるストレスで悩むママは多く、  
してしまったり・・・子育てに  
り、つい過剰に子ども怒ってしま  
つたり、できないことにイライラ  
しつかりしつけないと思うあま  
怒ってばかり？

## ストレスをためない キレイな暮らし

気が付くと  
怒ってばかり？

アンガーマネジメントは怒りを抑えることではなく、怒る必要があるかないかを判断すること。そして、むやみに怒らなくなる思考法を身に付けることだと考えられています。その対処法の一つに「6秒ルール」というものがあります。怒りは一過性のものが多く、イラっとしたら6秒待つて冷静に考えてみると許せることもあるのだそう。どこまで許せるかを線引きして「まあ許せる」と思える範囲を少しずつ広げていくと、怒りをコントロールできるようになるといわれています。

### 家事ラクが

### ゆとりをつくる

イライラの原因は子育てだけでは

ありません。実感のない細かな家事の積み重ねがストレスの原因となっていることも否めません。夫婦で家事を分担する「家事シェア」が浸透してきたといわれていますが、まだまだママの家事負担は減っていないのが実情です。リフォームで家事ラク機能を取り入れて、パパや子どもたちのお手伝いがしやすくなれば、家事シェアできるかもしれません。家事が楽しくできれば、日々の暮らしにもゆとりが生まれ、怒りを感じることも少なくなりそうです。家族で家事シェアできる家事ラクリフォームを考えてみるのもいいですね。