

叱ると怒る

今月

は 保健師 成田 妃佐美 です

あけましておめでとうございます。この1年、みなさんの体も心も健康でありますように…。

さて、今回のお話は「叱る（しかる）」と「怒る（おこる）」についてです。同じような言葉ですが、違いがわかりますか？

「叱る」は、相手のことを思い、相手をよりよい方向に導くために注意やアドバイスをすること。

「怒る」は、自分が腹を立てている感情を相手にぶつけること。

みなさんは、叱っていますか？それとも、怒っていますか？



●ダメな叱り方

- ★相手の人間性を否定する ……（例）「どうしてあなたはダメな人なの！」
- ★誰かと比べる ……（例）「〇〇さんみたいにできないの？」
- ★過去の話を持ち出す ……（例）「前にも同じようなことを…何度言えばわかるの！」
- ★人前で怒る
- ★大きい声を出す、くどくど言う

●相手のためになる叱り方

- ☆その場ですぐ叱る ……過去のことは持ち出さず、今の状況について伝える
- ☆短く叱る ……あれもこれもと話さず、そのことだけ伝える
- ☆落ち着いて叱る ……大きい声ではなく、静かにゆっくりと伝える
- ☆人に聞かれないように叱る
- ☆相手の話にも耳を傾ける



自分が言われて嫌なことは言わない方がいいですよ。でも、感情が高ぶっていると、ついつい言い過ぎちゃうものです。

その感情の高ぶりを少し落ち着けてから相手と向き合つと、「怒る」のではなく「叱る」ことが出来るようです。



○感情の高ぶりを落ち着かせる方法

①「6秒ルール」

怒りの感情がうまれてから、少し冷静になるまで6秒とされています。感情にまかせて相手に話す前に「6・5・4・3・2・1」とカウントダウンしてみましょう。

そうはいつでも6秒で気持ちが静まるはずはありません。相手に何を伝えるのか思いを巡らせてみましょう。

②「怒りを数値化する」

過去の怒りと比較し、今の気持ちは10段階でどこなのかを考えてみましょう。そうすることで、今の怒りはそうでもないことと思えるかもしれません。

私は子育てで上手に叱れていないですね。子どもから『ブンブン鬼かあちゃん』と言われる始末。今年こそは、自分の感情をコントロールし「叱る」ことが出来るようになりたいと思います。

「笑う門には福来たる」 怒った日よりも笑った日が多い1年になりますように。