

ひげおとひげじの
おしゃべり
しま
SHOW!



気持ちに気づこう！
怒りの氷山ってなに？

Stay
and be HAPPY!
HEALTHY
www.stayhealthy.tokyo



2021年 厚生労働科学研究費補助金（エイズ対策政策研究事業）
地域においてMSMのHIV感染・薬物使用を予防する支援策の研究（研究代表者 横井正義）
「MSMを対象とした健康のためのコミュニケーション支援ツールの開発と評価」分担研究者 野坂祐子



【気持ちに気づこう！怒りの氷山ってなに？】

ひげじさんが怒っている原因について考えてみよう。



自分は一生懸命やっているのに、周りはふざけていたから、怒ってしまった。でも、周りはいきなり怒られてびっくり！

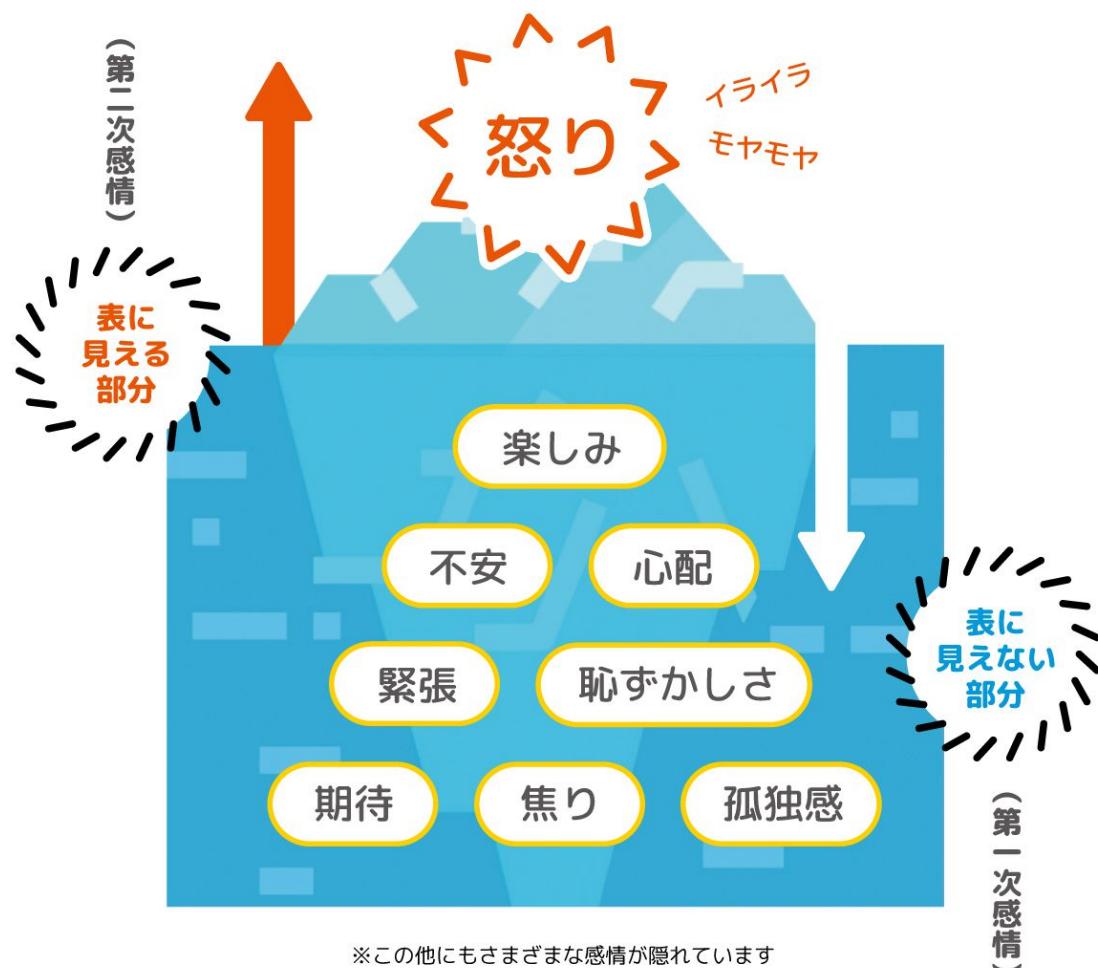
ひげじさんは、バンドの練習を真剣にやり、絶対に成功させたいと思っていたのに、他のメンバーは真面目にやっているように見えません。イライラやモヤモヤした感情が募り、思わずどなってしまいました。メンバーはひげじさんがいきなり怒り出したように感じました。

WHY?

ひげじさんの気持ちは怒りだけだったのでしょうか？
怒りの気持ちの下にはいろんな感情が隠されています

【気持ちの氷山】

表に見える「怒り」と見えない感情



怒り ≠ 100%

人の気持ちには、
目に見えるものや本人が感じているものだけではなく、
実は「いろんな気持ち」を感じているのです

怒りの感情が生まれる要因とは？

自分にとって譲れない価値観や心情・信じているものなど、
思い通りにならない現実との間にギャップが生じたときに
「怒り」という感情がわくのは自然なことです。

CHECK

ひげじさんの気持ちをおさらい。



- 毎晩毎晩ひたすらボイストレーニングを練習してきたけど、ちゃんとできるかしら……。
- 今日は前から気になっている人が見にくるから、絶対に失敗できないの……。
- みんな、なんであんなに楽勝モードなの？仲間じゃないの？どうしてわかってくれないの？

怒りの原因



- 「不安」や「緊張」があったのに、自分では気づいていない
- 仲間なのに同じ気持ちを共有してくれないと、「孤独」を感じた

自分の気持ちを言葉にしていたら？



今の「不安」や「緊張」の気持ちを率直にバンドメンバーに伝える！



大丈夫！！いっぱい練習したから、きっと成功するよ！！



励ましてくれてありがとう！緊張するけど、一緒に頑張ろうね！！



- 自分の「不安」や「緊張」を、思い切ってメンバーに伝えてみた
- みんなが自分の気持ちを理解してくれて、「安心」できた

自分の気持ちを伝えることで状況が変わる場合も



気持ちの氷山のポイント

自分の感情と向き合うためのチェック項目

- 怒りの裏にある本当の気持ちに気づこう
- 怒りではなく自分の気持ちを言葉にしてみよう
- 相手がなぜ怒っているのか気持ちを理解しよう
- 「こうあるべき」の許容範囲を広げてみよう



第一次感情に向き合えていると、
「怒りの本質」が見え、「自分の気持ち」を言葉にできます。
また相手がどうして怒っているのかなど、「相手の気持ち」も
理解しやすくなるので、ぶつかり合う喧嘩ではなく、
きちんと話し合える／分かり合えるコミュニケーションへと、
変えていくことができます。



自分の気持ちに気づかないままだと、
【ダメ出し・攻撃タイプ】になることもあれば、
自分が本当は嫌でも引き受けてしまう、
【いいなり・我慢タイプ】になってしまふことがあります。

わたしの怒りの氷山シート 【自分の気持ちの氷山を知ろう！】

「怒り」の気持ちの下にはさまざまな感情があるのがわかりました。怒って当然と思える出来事でも、実は、怒りよりも先に生じているネガティブ感情があるということです。自分の隠れた感情と向き合い、「怒りの原因」を知り、コントロールすることで他者とよりよいコミュニケーションができるようになります。氷山シートを使って、過去に起きた自分の「感情」を分析してみましょう！！

