

読むだけでイライラ解消！  
怒らない子育て  
FIRST BOOK



# はじめに

子育てアストロロジー研究家みずもと  
です！まずは、この小冊子を手にとっ  
てくださったことにばかり「ありがとう  
ございます」を伝えさせてください。

2019年、かつてイライラママだった自  
分と同じように、子育てに悩むお母さ  
んたちの力になりたい！と「怒らない  
子育て研究家」として今のお仕事を  
スタートしました。

心理学・脳科学を用いて「できるだ  
け我慢せずに『私、怒らなかつた！



』」を実感していただく方法を伝え続け、ありがたいことに3か月の継続講座の卒業生さんが延べ100人を越えました。(ありがたい…)

今では「子育てアストロロジ-研究家」と名乗り、科学×占星術で子育て楽しくしようぜ!と謳っていますが「自分らしい子育てに自信を持つお母さんを一人でも増やしたい」と思う気持ちはずっと変わっていません。(これからも、ずっと)

さて、あなたがこの小冊子を手を取っ



てくださったのは、「怒ってばかりの  
自分の子育てを変えたい」という想  
いからではないかなと思うのですが、  
実は私自身も約6年前。「子どもを  
怒ってしまう自分が嫌」という悩みを  
抱え、苦しい毎日を送っていました。

そんな私が自らを人体実験して「ま  
た怒っちゃった…」を「また怒らな  
かった！」に変えた方法を、ここに公開  
させていただきます！

この内容は「『イライラママ』でも大  
丈夫！たった2時間で『私、今怒ら  
なかった！』を実感できる1dayレッス



ン」というタイトルで、2021年に私が  
開催していた体験会をベースとしてい  
ます。

できるだけ話し言葉で読みやすいよう  
に、かつ、ワークしていただきながら

「一人でも」怒らない子育ての基礎  
を学んでいただけるように書きました！  
あなたがこれをきっかけに、日常の中  
で「私、今怒らなかつた！」を体感  
してくださったらこれ以上嬉しいことは  
ありません。

その上で、読んだからすぐにできる！と  
いう訳ではないので安ばしていただき  
ね。もし一人でやってみただけだとピン



とこない、という場合は、7月から募集開始予定の「親子関係アストロロジー個別体験会」に遊びにいらしてください！（詳細はまたLINEでお知らせしますね！）

それでは！早速始めていきましょう！



今日、この小冊子を読んでくださっているあなたにお伝えしたい「大前提」のこと。

それは「子育てには正解なんてない」という一つの事実です。

だって、お母さんにもお子さんにも個性がある。子育てはその掛け算だ、と考えたら「たった一つの正解」なんて、ないんです。

私自身を振り返って思いますが、子育てがしんどく感じる時は、誰かが「こうしたほうがいい」「こうすべき」と提案した意見を、まるで「正解」のように扱ってしまっている時なのかもしれません。

その「正解＝理想」と自分の「現状」のギャップを埋めようと、必死になっているうちに余裕

がなくなってイライラ…。

そうであれば、まず「怒らない」ためにやるべきことは「正解なんてない」という事実を知ることと、「自分が『こうしたい』と思える答えを見つけること」なんだと思います。

ということで、あなたにこの小冊子を読んで達成して欲しいことはこれです！

「自分とお子さんが主役の『こうなりたい！』台本をつくる！！」

実は脳科学的・心理学的に、そして 2018 年から始めた私の研究を経て、「怒らない子育て」を最も簡単に実現できるのは「台本を作



ること」なんですよ！と自信をもってお話ししています。

この小冊子を読むことであなたにその「スペシャルな台本」を作っていただき、日常でお子さんを怒鳴ってしまうある場面で、ご自分が書いた台本通りに「素敵な自分」を演じていただく、これがゴールです！

過去に体験会に参加された方も、継続講座の卒業生さんも、多くの方が「今、いつも怒っちゃうところで怒らなかった！！」を体験してください。

ですので、リラックスして楽しみながら、ワークに取り組んでくださいね！



※紙とペンを用意していただくと、自分の考えをアウトプットできるのでおすすめです！





## ◆そもそも「怒る」ってなに？

それでは早速、今回のテーマである「怒る」について考えてみましょう！以下の質問にぜひ答えてみてください！

- ① そもそも「怒る」ってどんなイメージ？「叱る」と何が違う？
- ② 何で「怒っちゃダメ」なの？
- ③ 最近何で「怒った」？（具体的なシチュエーション）

もしこの小冊子を印刷している方がいらしたら、下の枠にご自分の答えをメモしてみてくださいね。スマホのメモ機能でも OK です！



さあ、あなたなりの答えは書けましたか？  
(正解はないので安心してくださいね！)

なぜいきなりこのワークをやっていたいたか…。例えば、家電を購入したら必ず取扱説明書がついていますよね。つまり「うまく取り扱う」ためには「その対象を良く知る」ことが必要なんです。

今までもしかしたら「怒る」ことについて考えたこともなかったかもしれません。実はこれこそが、怒ってはいけないと思いながらも、「怒る」のをやめられない大きな理由の一つなんです。

自分が



- ① どんな時に
- ② どんな気持ちで
- ③ どんな言葉で

怒っているかを、自分で認識していない

だから私たちは、「怒る」ことから抜け出せな  
かったりする。

例えば…

「この先、道路に穴が開いています」という看  
板があったら、あなたはどうしますか？

…まさか、その穴のほうに近づいて行って落ち  
てみる、なんてことはしないと思うんです。(勇



者！)きっと「穴があるならよけよう」と、回避行動をとりますよね。

つまり、自分がかかりやすい「特定のシチュエーション」を前もって知り、気づけると、注意することができる。

過去の私も、そして今のあなたも、わーっと感情的にお子さんを怒鳴ってしまって

「ああ、あんな怒り方しなくて良かったのに」

「感情が止められない」

と、がっかりする時って、注意しないまま道路の穴のほうに進んで行って、自分から穴に落ちているのと同じなんです。(悲しい！！)

だからまずは自分がかかりやすい「怒っちゃう

シチュエーション」を知ることがスタートなんです。





## ◆あなたがはまりやすいシチュエーションは？

ということで、今からあなたにやっていただくのは「この先、道路に穴、注意！」の看板を自分で作る、すなわち「どんな時に、どんな気持ちで、どんな言葉で子どもを怒っているか」のシチュエーションを、しっかりと「知る」ということです！

先ほどの問いで「最近、何で怒った」を書いていただきましたね。今から、その「シチュエーション」を3つのポイントから深掘りしていきましょう！

### 【3つのポイント】

- ① どんな時に怒った？
- ② どんな気持ちだった？
- ③ どんな言葉で怒った？

こんな風にやっています！

<①どんな時に怒った？>

(例)9時に家を出る必要があったが「そろそろ出るよ」と何度も声掛けしているのに子どもが動かない。8時55分くらいになってやっと動き出したものの、靴下も履いておらず、まったく準備ができていなかった。

※具体的なエピソードを思い出すとグッドです！



<②どんな気持ちだった？>

(例)早く！早く！焦る気持ち／予定通りに出発したいのに！／予定が崩れてしまうじゃない！／10時に始まるイベントに間に合わせたいのに！

<③どんな言葉で怒った？>

(例)早く！！もうだから言ったじゃん！！

では、あなたも早速、ご自分の「怒る」を分析してみてください！

さあ、分析できましたか？

実はさきほどの例は、実際に体験会に参加して下さった方がシェアしてくれたこと。いかがでしょう？あなたも思い当たること、ありませんか？（私もあります！）

その上で、ここで着目してほしいのが

②どんな気持ちだった？

なんです。

実はこの方、深く話をうかがったらこうおっしゃっていました。

「お子さんが楽しみにしていたイベントがあって、それにどうしても間に合わせてあげたかった」



私は「怒り」の感情って実は、もともとあった気持ちを「こじらせる」から生まれてしまうものだと思います。

この方の事例以外にも例えば…

子どもが何度言っても話を聴いてくれない

→自分が軽んじられたように感じて、悲しい／傷つく

家事をやっている時に何度も「ママ」と呼ばれる

→「今集中してやりたい！」と思っている事を中断されて嫌な気持ち

子どもが野菜を食べない

→バランスよく食べて健康に育ててほしいという願い

こういう気持ちって「怒り」ではないですよ  
ね。

自分がされて嫌、悲しい、しんどい、つらい、  
という誰もが持っている自然な感情だったり、  
あるいは相手のことが好き、相手にこうしてあ  
げたい、という純粋な願いだったりする。

こういう気持ちや願いを持つこと自体ってど  
うでしょうか？

ダメなことなののでしょうか？

怒らない子育てを自分で実験してきたと思う



のが、嫌なことを嫌！と言えない、悲しいことを悲しい、と言えない子育てなんてお母さんがしんどいだけだからやめていいよ、ということ。

その上で、嫌なことを嫌、悲しいことを悲しい、って「怒り」に変えずに伝えられたら、それはもうただの「コミュニケーション」なんです。

だからね、怒りっぽいって性格ではなくて、ただ「伝え方」がヘタっぴなだけなんじゃないかな、って。

さらに言えば、自分が今「どんな気持ちを伝えたいと思っているか」を探し当ててあげること、それをそのまま伝えることに「慣れていない」から、つい手っ取り早く「怒る」ことで相手

に分かってもらおうとしてしまうのではないかな、と思うんです。

感情のコントロールには「客観」が大事と言われていています。(自分のことを俯瞰して見る力、ですね)

でも、「感情とどう向き合うか」を子どもの頃に教えてもらったことがない方がほとんどではないでしょうか。

知らない、練習したことがないからできない。

決して「性格だから仕方ない」とあきらめなくていいんです。今から知って、少しずつ練習していきましょうね。



ということで、今から皆さんにやっていただくのは

②どんな気持ちだった？から一步踏み込んで  
「本当はどんな気持ちを伝えたかったのか？」

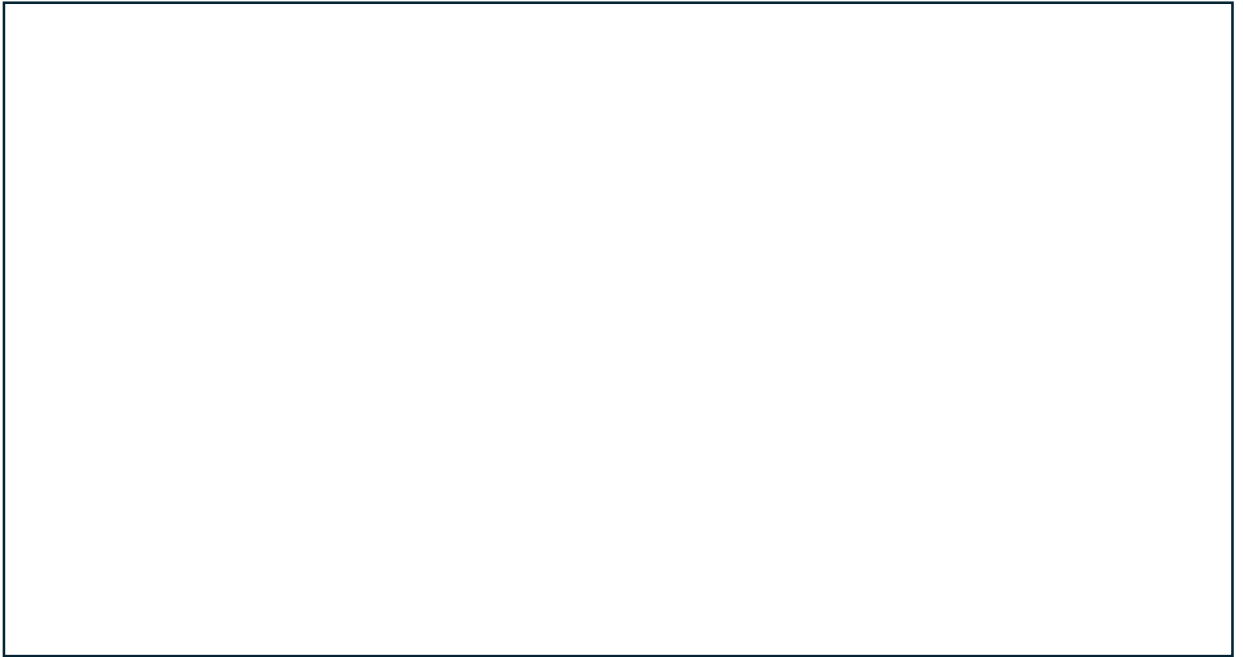
を、もう一度考えていただくこと。

「気持ち」に良い、悪いなんてありません。

合っている、間違っているもない。

あなたが「そう感じた」のなら、それでいいんです。

ご自分が感じた気持ちを「ああ、そうだったんだね」と、受け止めてあげてください。





## ◆その言葉、本当に合っている？

さて、それができたら次に見ていただきたいのが


### ③どんな言葉で怒った？

です。

果たして、先ほどの「本当に伝えなかった気持ち」を、表現できているのでしょうか？

…もしかしたら、自分の気持ちとはまったく違う言葉になっているかもしれませんね。

では、どういう言葉に替えられたら、自分を怒らせず、お子さんを嫌な気持ちにさせず、「本当の気持ち」を伝えられたと思いますか？



よく「I(アイ)メッセージで伝えよう」と言いますよね。

**「私」を主語にして、自分の気持ちを伝えよう**

というもののなのですが、自分の本当の気持ちを探り当てて、「私」を主語にして冷静に伝えられたら、怒りの感情も純粹な「コミュニケーション」になるんです。

でも、本当の気持ちはとっさに探し当てられるものではないから、多くの場合あとで気づいて、「こう伝えればよかったのに」と後悔するん

ですよ。

自分の本当の気持ちに敏感になる。

これが「客観」の意味で、感情のコントロールの鍵になると私は思っています。

その上で、「客観」はたくさん練習しないと、なかなかできないことであるのも事実。本当の気持ちに敏感になる練習はしつつ(後から「こういう気持ちだったんだ」と振り返ることから始めましょう！)、すぐに怒るのをやめられる「特効薬」があったらいいと思いませんか？

それが、



自分がどんな風に対応できたら素敵だったかを考える「こうなりたい！台本作り」

なんです。

さきほどの【3つのポイント】

- ① どんな時に怒った？
- ② どんな気持ちだった？
- ③ どんな言葉で怒った？


をもう一度見てください。

この時、③の言葉の代わりにどんな言葉を使っていたら「私って素敵！！」と思えたでしょうか？脚本家になったつもりで「どんなセリフだったら、最高のドラマになるかな？」を考えてみてください！

そして

④ 私って素敵！と思えるセリフ

を、下の欄に(あるいはノートに)書いてみましょう！



ここまでできたらもうばっちり！

最後に、ご自分に向けて「宣言」してみてください。

やりかたは簡単です。

「私は①のシチュエーションの時、③とは言わずに、子どもに④と言います！」

例えば先ほどの例であれば

① 出発時間が迫っているのに子どもがなかなか動かない時

③早く！！もうだから言ったじゃん！！

とは言わずに

④「スピードアップしよう！」

と言います！

という感じです。

あなたの「宣言」をここに書いてみてください！





宣言が書けたら、以下の方法のうちご自分が「これなら効果がありそう！」と思うものを選んで、実行しましょう。

- ・お子さんに「ママ、これからこうする！」と宣言する
- ・毎日見る場所に宣言を書いて貼っておく
- ・そのシチュエーションが起こりそうな場所(先ほどの例であれば、必ず見るであろう「時計」)に、宣言を書いて貼っておく
- ・宣言を写真で撮ってスマホの待ち受けにす

る

・そのほか、ご自分のオリジナルアイデア！

実は、一番難しいのって「忘れないこと」だったりします。本や SNS で知った情報に「自分にもできるかも！」「自分もこうしたい！」とわくわくしても、なかなか定着しないのは「忘れてしまうから」なんですよ。

ですので、「これに取り組む！」ということを決めたら「忘れないための仕組み」をまず作りましょう！「努力」や「根性」で頑張るより、そっちのほうが省エネで効果的です。





## ◆ここからは実践あるのみ！

さあ、ここまでであなたにやっていただいた「準備」は終わりました。ここから先は「実践」あるのみです！

ご自分が宣言したことを忘れないようにし、1日1回でいいので、「イライラしやすいシチュエーション」がやってきたら台本通りに「素敵なセリフ」を言う。

この繰り返しによって少しずつ「素敵なセリフ」が自分になじんでいきます。今まで使っていたセリフのほうが、お付き合い歴が長いですから、すぐにセリフを変えるのは難しいかもしれません。「ああ、宣言したのにできなかった！」と落ち込む日もあるかもしれません。

でも、できなくて当たり前。

右利きの人が左手でご飯を食べる練習をしているようなものですから、焦らず、ゆっくり身に着けていきましょうね。

最後に、なぜ「セリフ」を考えていただいたのか……。

実は「セリフ＝言葉」は私たちの「気持ち」に直結するとっても大事な要素です。「気持ち」は「使う言葉」に大きく左右されます。

そう考えると「怒りっぽい人」とは、

自分を怒らせる言葉をたくさん使っている人、なんです。

「早くしなさい！」

「なんでこんなことできないの?!」

「いい加減にしてよ！」

「もう、本当にダメなんだから！」

こういう言葉を日々使っていたら、心穏やかに  
いられそうでしょうか？

詳しいメカニズムは割愛しますが、自分を怒らせるような言葉を使っていると、「私は怒りっぽい人」というキャラができあがります。キャラが決まると「セリフ」も自動的に決まってくる。怒りっぽいキャラが使う言葉は「怒っている言

葉」ですから、さらにイライラする・・・

こんな感じの負のループが続きます。

「感情のコントロールが上手な人」とは

自分をご機嫌にする言葉を選んで使える人

だと、2018年から「怒らない子育て」を研究し続けて私は確信しています。

「怒るのをやめたければ、性格ではなく、日々自分が使う言葉を変える」

トレーニングが必要ではありますが、理屈はいたってシンプルです。

今日この小冊子を最後まで読んでくださった



あなたにお伝えしたい。

「性格だから」と、あきらめなくていいんです。

「自分が弱いから」と、自分を責めなくていいんです。

教えてもらったことがないことはできない。それは当然のこと。今日から少しずつ、「こう言える私、素敵！」と思える言葉を、増やしていけば大丈夫。

不幸せになるために、子育てしている人は一人もいません。私たちは、子どもも、そして自分も幸せになるために、毎日頑張っている。

もしあなたが今、「子育てしんどい」と感じて

いるなら、まずは頑張っているあなた自身に「お疲れ様、いつもありがとう。本当にありがとう」と言ってあげてください。

そしてちょっと心に余裕が生まれたなら「どういうセリフを言おうかな」と「自分がなりたい自分」を自由に描いてわくわくしてみてください。

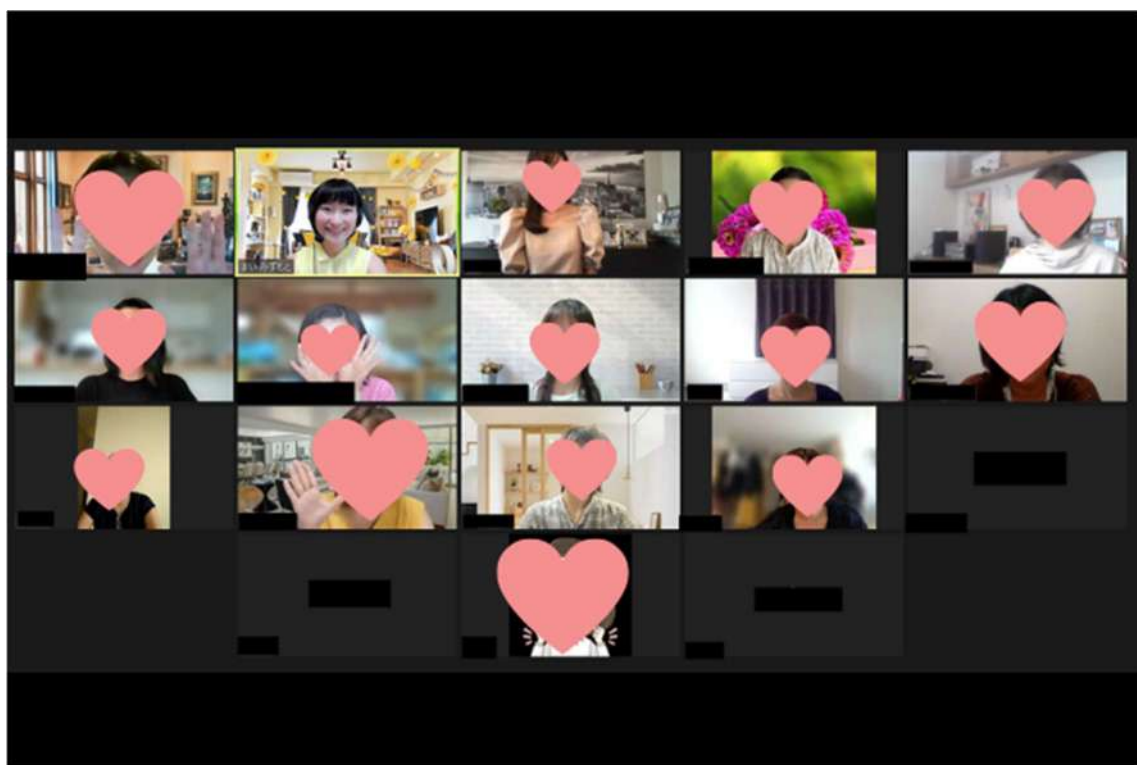
世間一般の「正解」「普通」。そういうことを声高に言う「匿名の誰か」はあなたの人生に責任を取ってはくれません。

そうならば、その誰かの意見は参考程度にしておいて、本当に自分が「したい子育て」「なりたい自分」を探すのもありなんじゃないかと私は思うのです。

一人でも、「自分らしき」に胸を張れるお母さんが増えますように。

そんなお母さんの子どもはきっと「自分らしき」に胸を張れる大人になっていくから。

あなたの毎日が笑顔であふれることを、心から祈っています！





# おわりに

小冊子はお楽しみいただけましたでしょうか？「怒る」のをやめられないのは自分がやめたい「怒る」が何かを良く知らないから…これは、私自身が6年間の研究で実感したことです。上手にお付き合いしたければ、まずは相手を知ってみる。「なくさなくではならない忌むべきもの」ではなく、「上手にお付き合いしたい（ちょっとやんちゃな）お友達」と考えると、自分の「怒り」への見方も少し変わってくるのかもしれませんが。今回小冊



子を読んで「自分でやるのは難しそ  
う!」と思った方、大丈夫です!

1人でできる方もいれば、誰かと一緒  
にやるほうが向いている方もいます。  
これをきっかけに「自分のなりたい自  
分に変わりたい!」「自分らしい子  
育てがしたい!」と思われたら、ぜひ  
秋から始まる3か月講座『Genius  
Star Academy』に学びにいらして  
ください!(生まれ持った星を詠ん  
で、自分の「イライラポイント」はどこ  
か探す!なんてこともやりますよ!)

いきなり講座に参加するのはちょっと



ドキドキする…という方は、7月に募集を開始する『親子関係アストロジー個別体験会』にまずは遊びにいらしてください！

私とマンツーマンでお話ししながら、お子さんとの「コミュニケーションのヒント」を探っていきましょう！（楽しい、楽しい、戦略会議の時間です）

募集の準備ができたなら、こちらのページでご案内しますね！

<https://diamond-heart.net/kosodateastrology/>

いつも頑張っているあなたが、少しでも



笑顔でいられる時間が増えますように！

最後までお読みいただき本当にありがとうございました！

いつも、応援しています！



子育てアストロロジ-研究家  
みずもと まい