

平成29年2月12日実施

「アンガーマネジメント講座」 保護者プログラムの様子

講師：水越 聡子さん

(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントファシリテーター)



★アンガーマネジメントとは、「怒らないこと」ではないです。「怒ってもいいよ」と伝えていきます。

★怒る必要のあることは上手に怒れて、怒る必要のないことは怒らないようにすることをめざすものです。

★アンガーマネジメントができるようになると、こんなメリットがあります。

- ・後悔しない
- ・怒りを上手に表現できる

他人を傷つけず、自分を傷つけず、モノを壊さない

この3つの約束は、子どもプログラムでもお話しているので、帰り道にでも聞いてみてくださいね。

★「怒り」とは？

- ・人間の自然な感情なので、湧き出てくるもの。なので、おさえるのは不自然。
- ・怒ることで何かを伝えている。伝えたいことがあるから怒る。
- ・身を守るための感情

★「怒り」は第2次感情。

怒りの前に第1次感情（不安・つらい・嫌だ・疲れた・寂しいなど）がある。

目の前のことで怒っているように見えても、実はこの第1次感情が裏に潜んでいます。

ネガティブな第1次感情がいっぱいになっていると、ささいなことでも怒ってしまうので、なるべく減らす努力も必要。

→例えば、疲れている時は早く寝る、嫌なことがあったときは誰かに話を聞いてもらうなど。プラスの感情（うれしい・楽しい）をためることも有効。

★子どもを注意するときには…

・人格を否定するような言い方はしない

「あなたはグズだから」

→怒られた内容は覚えてないけど、「グズ」という言葉だけ心に残ってしまう

・怒りの裏にある、本当の気持ち（第1次感情）を伝える

×「何回言ったら分かるの!？」

○「何回もお話しているのに、分かってくれなくて悲しいよ」

・気分によって、怒るか怒らないかを変えない

例えば、子どもが宿題をやっていないとき、気分がいいから怒らない、気分が悪いから怒るということをしていると…

「お母さんは機嫌が悪いから怒っている」と受け取られてしまい、宿題をしてほしいという気持ちは伝わらない。

★あとは、アンガーマネジメントの3つの暗号のお話があったり、ところどころに、お隣の参加者と話す時間があったりと、楽しく学びました。

♡アンケートより♡

- ・講師の実体験がとても共感できたし、具体例がたくさんあって分かりやすかったです。
- ・同じテーブルの方と意見交換の時間があってよかったです。
- ・親と子どもが、それぞれ分かりやすく学べる講座でよかったです。
- ・アンガーマネジメントについて、もっと知りたいので、自分でも勉強しようと思いました。
- ・自分の行動を振り返ることができて、気付きもあり、よい機会になりました。
- ・もっと長い時間聞きたかったです。
- ・初めて「怒り」について考えることができてとてもよかったです。