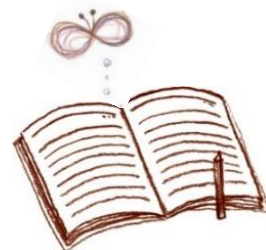


平成30年2月20日実施

「アンガーマネジメント講座」の様子

講師：大谷 裕美子さん

(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 シニアファシリテーター・キッズインストラクター)



【はじめに】

「アンガーマネジメント」とは、怒らないことではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになることです。

アンガーマネジメントは心のトレーニングです。今日この講座を受けて、いろいろと気付いていただけたと思いますが、だからといって、

急に明日から上手に怒れるようになるわけではありません。トレーニングを積み重ねて、何度も繰り返すことで、初めてできるようになるので、今日は「トレーニングを始めるぞ!」と決意する日にしていただけたらと思います。大体3週間くらいがんばってもらえたら、自分や子どもが、何か変わってきたなと思ってもらえる可能性が高いです。

【怒りのメカニズム】



怒りは第2次感情。怒りの前に、マイナス感情（辛い・悲しい・苦しい・さみしい・不安など）が、心のコップにたまっています。コップにどんどんマイナス感情がたまっていって、コップからあふれると、怒りになります。なので、自分の怒りの裏にある、マイナス感情に気付いて、対処法を考える必要があります。

子どもが何かに怒っているときにも、そのとき起きたことだけではなく、その前にいろいろな感情がたまっていたのかなと考えてあげられるといいですね。

【私たちが怒らせるものの正体】

「べき」 自分の願望、希望、欲求

自分の思い通りに物事が進めば、イライラすることはないですね。

でも「子どもはこうあるべき」「家族はこうあるべき」など、人はそれぞれ自分の「べき」をもっている。怒る理由は、自分の理想と現実が違うから。

自分の「べき」を知ることが、怒りのコントロールにつながります。

自分の「べき」と違うことを、「①自分とは違うが許容可能」なこと、「②許容できない」ことに分けた場合、なるべく「①自分とは違うが許容可能」なことを増やしていくようにすると、イライラが減らすことができます。

【気持ちが伝わる叱り方】

- ①感情的にならない
- ②人前で怒らない
- ③決めつけない
- ④人格否定をしない
- ⑤NGワードを言わない



★ほかに、アンガーマネジメントのルールや具体的な事例の紹介があったり、参加者同士で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♡

- ・知っていることと実践することは別で、今日からトレーニングしていきたいと思いました。
- ・心が少し軽くなった。
- ・改めて自分の感情と向き合ってみると気付くことが多かった。意外にたいしたことない事で怒ってたなど。
- ・分かりやすく、家でもやってみようと思いました。
- ・今まで出来ていないことばかりでしたが、今日の講座を聞いて、意識してトレーニングしていきたいと思いました。
- ・分かりやすく楽しかったです。日々の生活に取り入れていきたいと思いました。
- ・自分でコントロールできることも多いと分かりました。今日から努力したいです。
- ・今日からアンガールogをつけたいと思います。
- ・怒りのしくみを知ることができ、自分が今までどんな理由で、どんな風に怒っているかを客観的に理解できました。

