

令和3年2月18日実施

「怒り・イライラに振り回されない！子育てに活かすアンガーマネジメント」の様子



講師：井上 泰世さん（株式会社ナースハート代表取締役）
（一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント）



♪こんなことをお話いただきました♪

つい子どもにイライラしたり怒ったりしていませんか。子どもに怒ったあとで後悔したり自己嫌悪に陥ってしまう。。。そんな悪循環を変えたいときに「アンガーマネジメント」がヒントになるかもしれません。

【アンガーマネジメントとは】

- ★アンガーマネジメントとは、決して「怒らないこと」をめざすものではありません。怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことには怒らないようになることです。あなたはどんなときに怒りますか。怒りの強度や持続性、頻度、攻撃性があるかどうか、などの視点で自分を振り返ってみましょう。まずは、自分の怒りに気づき、客観視することが大切です。ひとつ忘れてはいけないのは、子どもは、一番身近な大人であるあなたの怒りの表出方法をよく見ていて、それを学ぶということです。


【衝動のコントロール（6秒）】

- ★怒りを感じるとカッとなって自分を抑えられないという人は、とにかく「6秒」やり過ごすことから始めてみましょう。怒りが生まれてから6秒ほどあれば理性が働き始めるといわれています。たとえば、6秒をやり過ごす方法として、自分の怒りの温度を測るように、0を穏やかな状態、そして10を人生で最大の怒りとしたら、どれくらいの怒りを感じているのか、怒りを感じた瞬間に数値化してみるのがお勧めです。自分なりの6秒ルールを探してみましょう。

【私たちが怒らせるものの正体「べき」】

- ★自分の怒りを分析すると、「～すべきだ」「～すべきでない」という言葉で表されるような、自分が大切にしている価値観が裏切られるようなことが起きたときに、怒りが生まれていることがわかります。（「早く宿題をすべき」「部屋をもっとかたづけろべき」など）「～すべき」という価値観それ自体悪いことではないですが、「これくらいまでなら許せる」ゾーンも考えてみましょう。そして「これくらいまでなら許せる」範囲について子どもと話し合ってみましょう。許せる範囲をいったん決めれば、怒らないということについて子どもとの約束を守るように。家族はお互いの「べき」を知り、違いをすり合わせる努力をすることで、楽しく過ごせる生活につながります。

- ★アンガーマネジメントは心のトレーニングなので、初めは上手くできなくても何度も繰り返し実践してみることで、だんだんできるようになります。アンガーマネジメントを身につけることで、怒りの連鎖を断ち切り、自分の怒りを人に連鎖させることもなくなります。子どもとの毎日に笑顔が増えることにつながるでしょう。



☆従来はここで料理教室となりますが新型コロナウイルス感染症対策のため料理

(メニュー：『ひとつで2度おいしい簡単ランチ』 米粉 de パングラタン 簡単トマトスープ)
のデモのみとなりました。

最後は「子どもがお友だちにどうしても手を出してしまう」など受講者の質問に井上先生が答え
てくださり、アンガーマネジメントについて理解を深めることができました。

