



# はぐ便り

2023年  
10月号  
【第106号】

## 家庭教育研修会『はぐ講座①』を開催しました！

9月14日(木)に盛岡市家庭教育研修会はぐ講座『アンガー・マネジメントで楽しい子育て』を開催しました！昨年引き続き、講師に関村和絵先生をお招きし、怒りが起こるメカニズムや叱り方のコツなどについて教えていただきました。昨年の研修会の内容もあわせてご紹介します。

講師  
日本アンガー・マネジメント協会  
認定コンサルタント

関村 和絵 先生

### 内容を一部ご紹介します

#### アンガー マネジメント

「怒り」で「後悔しないこと」

まずは怒りの仕組みを知ることが大事。

怒りとは、人間にとって

自然な感情のひとつ。怒りのない人はいないし、なくすことも不可能。

アンガー・マネジメント

「怒らないこと」ではないよ



#### ◎ 私たちを怒らせるものの正体 ◎

〇〇は、こうある「べき」と自分が大切に思っていること

例) ごはんは座って食べるべき

➡ この「べき」が裏切られると人は怒る！



世の中のすべての「べき」はすべて正解。ただし、本人にとっては正解でも、すべての人に正解ではない。また、同じ「べき」でも人によって程度が違い、時代・立場・場所によっても変わる。

「常識」って人それぞれ違うの！



×「常識でしょ？」

「言わなくてもわかるでしょ？」はNG！

◎ やってほしいことや約束事は具体的に言葉で伝えることが大事！

#### 💡 上手な叱り方とは？ 💡

**基準** 叱る時の基準が明確で納得性が高いこと。

**リクエスト** 具体的かつ明確で、行動に移した時の評価ができること。

**表現** 穏当な表現・態度・言葉使い。相手を責めないこと。

#### 💡 怒りが生まれるメカニズム 💡

自分の機嫌によって、同じことであっても怒る時と怒らない時がありませんか？ 自分の中にマイナスの感情や状態(悲しい、苦しい、心配、不安、眠い、空腹、疲れた...)が多いときに怒りが生まれやすくなります。



普段からマイナスの感情を減らし、プラスの感情(楽しい、嬉しい、美味しい...)を増やしておくことで、怒りが生まれにくくなります。

怒り→  
ベキ→  
(火花)

悲しい ストレス 空腹  
疲れた 眠い  
不安 心配

↑  
マイナスの感情・状態

上手にストレス解消や気分転換をしよう!! 気持ちの余裕が大切だよ!

#### 💡 問題となる4つの怒り 💡

- 🔥 強度が高い  
(とても強く怒る。小さなことでも激高する。)
- 🔥 持続性がある  
(根に持つ。思い出して怒る。)
- 🔥 頻度が高い  
(しょっちゅうイライラする。)
- 🔥 攻撃性がある  
(人を傷つける・自分を傷つける・物を壊す)

↑ 子どもには、この3つは特に「やってはいけないこと」と繰り返し伝えることが大切です。

#### ◎ 悪い叱り方の例(態度) ◎

- ◎ 機嫌で叱る
- ◎ 人前で叱る
- ◎ 人格を否定する
- ◎ 感情をぶつける

## ⑥ アンガーマネジメントの3つの基本ステップ

### 1 衝動のコントロール（6秒）

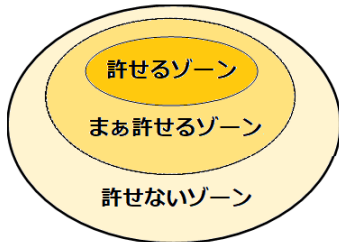
怒りの感情が生まれたときには、すぐにその感情を出さずに6秒待ちましょう。ただし、6秒たつと、怒りがなくなる・・・というわけではありません。6秒たつと、怒りの感情に理性が介入してきます。反射的にヒステリックに怒らないための6秒と捉えましょう！

6秒待つと  
自分の怒りを  
どう伝えたら  
いいか？などと  
考える余裕が  
生まれます！！



### 2 思考のコントロール（三重丸）

「許せる」か「許せない」か、  
怒りを線引きできるようにしましょう！



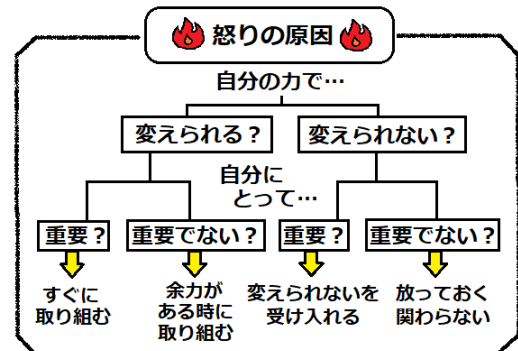
#### ★3つの努力★

- ① 境界線を広げる努力  
→ 「まあ許せるゾーン」を広げるとラクになります☆
- ② 境界線を一定にし、安定させる努力  
→ 気分で怒ったり怒らなかりしないように・・・
- ③ 境界線を見せる努力  
→ 言葉で説明できるようにしましょう！

### 3 行動のコントロール（分かれ道）

怒りの原因は、自分の力で「変えられること」か「変えられないこと」か？という2つの軸で怒りを整理し、無駄に怒りを感じることがないようにしましょう。

怒る必要のあることは上手に怒る！  
怒る必要のないことは怒らないようになること！



#### 参加者の感想を一部ご紹介します



6秒待つをまずやってみようと思います。怒りそうになった時、今日の研修会を思い出したいと思います。



すべきというのが日常にたくさんあり、改めて考えなきゃなと思いました。イラっとしたら6秒待てるようにしたいです。



今後の子どもとの接し方、話し方について、気をつけようと思うところがあって、さっそく子どもと話してみるのが楽しみになった。

「『遊んで』と子どもが言ってくれるのも今のうち」という言葉を聞いて、もっと子どもと接する時間を大切にしようと思えた。

自分の「べき」について改めて考えることができたし、言葉でそれを伝えることが大切だと気づくことができた。



「べき」減らし  
怒りと向き合う  
6秒間



ママ!! 6秒  
待ってからだよ! /



11月28日(火)に「はぐ講座②」の実施を予定しています。  
詳しくは「広報 もりおか」等でお知らせします！

盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便り』  
2023年10月号【第106号】 令和5年10月16日発行  
発行者・問合せ 盛岡市教育委員会 生涯学習課  
住所：盛岡市津志田14-37-2 TEL：019-639-9046  
E-mail: edu.sgs@city.morioka.iwate.jp