



# はぐ便り

2021年  
8月号  
【第86号】

7月29日(木)に盛岡市家庭教育研修会 はぐ講座『笑顔の子育て～アンガーマネジメントでイライラをコントロール～』を開催しました！参加者は、講師の話に真剣に耳を傾け、うなずきながら聞き入る様子が印象的でした。また、参加者同士でペアになり、イラッとしたエピソードを共有する場面では、共感あったり、怒った時のことを話しているはずなのに笑いが起きたりと、和気あいあいとした雰囲気になりました。



講師  
日本アンガーマネジメント協会  
認定ファシリテーター  
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＝「怒らないこと」ではない。怒りで後悔しないために、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。また、自分の身を守るための感情でもある。

### ◎ 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 → ④ 食事は座って食べるべき。  
この「べき」が裏切られると人は怒る！

「べき」をたくさん抱えすぎると  
自分が苦しくなるよ！ ほどほど  
がいいのかもね！！



### 問題となる4つの怒り

- ① 強度が高い(とても強く怒る。小さなことでも激高する。)
- ② 持続性がある(根に持つ。思い出して怒りする。)
- ③ 頻度が高い(しょっちゅうイライラする。)
- ④ 攻撃性がある(人を傷つける。自分を傷つける。物を壊す。)

### 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すか??  
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る。

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!



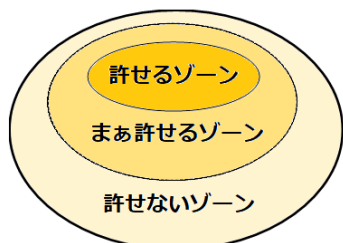
### ⑤ アンガーマネジメントの3つの基本ステップ

#### 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秒と促えましょう!

#### 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なりましょう!



### ★ 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  
➡ 気分が怒ったり怒らなかったりしないように...
- 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!

家の中でのルールをはっきり明確にして家族で共有しましょう。子どもに対しては、両親で統一のルールを決めてはっきり伝えることが大事。



パパの境界線も聞いてみようかな？

ママの怒りの境界線は『〇〇っはなし』よ！  
出しっぱなし！  
食べっぱなし！！  
脱ぎっぱなし！！！！



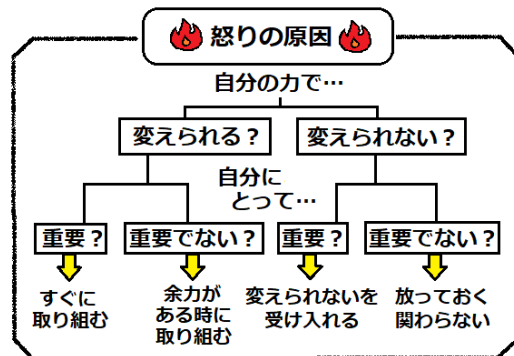
### 3 行動のコントロール（分かれ道）

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。

悪い叱り方の例（態度）      悪い叱り方の例（NGワード）

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

- ⊗ 過去…… 前も言ったでしょ！  
何度も言ってるのに！
- ⊗ 責める…… なんで？ どうして？
- ⊗ 強い表現…… いつも、必ず、絶対
- ⊗ 程度言葉…… ちゃんと、しっかり、きっちり



※子どもには数字で伝えるなど具体的に説明する。

例えば「長い針が12に来たらお出かけ。10になるまでにご飯を食べ終わるとうれしいな！」などリクエストとして伝える。

アンガーマネジメント＝「怒らないこと」ではありません。怒ることは悪いことではないので、上手に叱れるよう感情のコントロールをできるようになりましょう。また、「子どもは大人の怒り方を見て真似る」というドキッとするお話もありました。

とはいえ… イラとした時に6秒待つには訓練が必要です。まずは自分にできそうなことから始めてみましょう。



わたしは自分の『べき』を減らしてみようかしら

### 参加者の感想を一部ご紹介します

周りの方と怒りの共有をしたことで、自分の怒りは意外と大したことではなかったという気がした。自分の中の「べき」をたくさん押し付けていた結果がイライラにつながっていたように思う。



子どもに怒るルールを事前に示してみようと思いました。

自分ばかり怒って苦しいと思ったりしていたが、ルールをつくらたり、コントロールしたりすることで、悩みが解決しそう、と希望を持つことができました。



子どもも怒り、はい、今日のことを伝えてみようと思います。



子育ては  
ニカ流でも  
まだ足りぬ



📖 今月の情報メディアコラム『スマホやゲームとどう付き合う?』は紙面の都合上お休みします。

盛岡市家庭教育情報通信『はぐ便利』2021年8月号  
令和3年8月15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