

来年の  
さんさ踊りも  
楽しみ〜!!

# はぐ便り

2022年  
8月号  
【第95号】

## 家庭教育研修会『はぐ講座』を開催しました！

6月28日(火)に盛岡市家庭教育研修会はぐ講座『上手な叱り方～アンガーマネジメントで感情をコントロール～』を開催しました！昨年に引き続き、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



#### 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。



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!

#### 私たちが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。

#### 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。思い出して怒りする。)
- 🔥 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「やてはいけないこと」だと繰り返し伝えることが大切です!

#### 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。

叱り方は技術なので、練習が必要です。上手な人を真似てみたり、I(アイ)メッセージでリクエストとして伝えてみよう!



(例) ご飯のときに飲み物をこぼしちゃった



どうしていつもこぼすの!!



次からはどこに置いたらいいかな?

(例) お迎えのバスが来るのにご飯を食べない時



なんで?ちゃんと食べなさい!



お腹がすいてないの?  
みんなと元気に遊べなくなるよ?  
玉子焼きだけ食べてくれると嬉しいな!

## 💡 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）

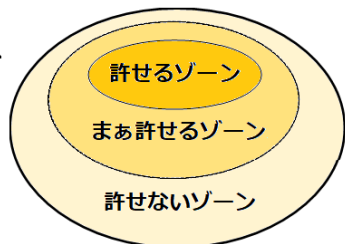
怒りの感情が生まれたときには、すぐにその感情を出さずに6秒待ちましょう。ただし、6秒たつと、怒りがなくなる・・・というわけではありません。6秒たつと、怒りの感情に理性が介入してきます。反射的にヒステリックに怒らないための6秒と捉えましょう！

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！

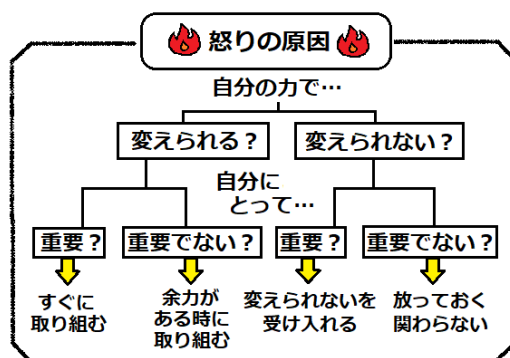


#### ★3つの努力★

- 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！

### 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。



#### 参加者の感想を一部ご紹介します



怒りを上手くコントロールできるような練習をしようと思いました。



どういう時に叱るのか、家族内のルール決めが必要だと思いました。



怒ることにつながるマイナスの感情を減らして過ごしたいと思いました。



自分が怒ってしまうポイントが「〇〇はこうあるべき」に当てはめると分かりやすかったです。



暑さなど  
おきまいなしに  
へばりつく

ママー  
だーいすき!!



ひえ〜

う、うん...  
ママもだいすきよ...

はぐ便りのご感想・はぐ川柳のご応募はこちらからどうぞ → → →



バックナンバーも  
あるよ!



盛岡市家庭教育通信『はぐ便り』2022年8月号【通号95号】令和4年8月19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 FAX：019-639-1516 E-mail:edu.sgs@city.morioka.iwate.jp