

アンガーマネジメント

～目指すのは、大人も子どもも笑顔で毎日をすごすことができる未来！～

2月のにじっこひろばで株式会社プラススマイル代表でアンガーマネジメントコンサルタントの濱崎明子さんをお招きして『アンガーマネジメント』のミニ学習会を開催しました。今回はその学習会の一部をご報告します。

アンガーマネジメントは「怒らないこと」ではなく、「怒る必要があることは上手に怒り、怒る必要がないことは怒らないようにしましょうね」ということです。

上手に怒るポイントを1つだけ（紙面の関係上すみません）をご紹介します。それは・・・

『自分が何に“イラッ”としているかを知ろう』ということ。

例えば、夜なかなか寝てくれない子どもに“イラッ”

⇒子どもは夜8時半までには寝る**べき**

宿題をしようとしないうちに“イラッ”

⇒宿題はちゃんとやる**べき**



つまり、怒りの正体は**べき**

自分が正しいと信じている 理想・願望・価値観 と現実にギャップがある時に人は“イラッ”としてしまうのです。

さて、ここでもう一度、子どもが生まれた時の気持ちを思い出してみてください。「元気に生まれてきてくれてありがとう」など、それぞれ感じたことがあったと思います。

怒りの原因が**べき**だと分かったところで、「これだけは譲れない」「一番大切にしたい」**べき**が何なのかを再度確認してみることをおすすめします。そして、怒る必要がないことと怒る必要があることを整理して、子どもとの大切な時間が過ごせるといいなと思います。

にじっこひろば



「怒り」とは だれもが持つ基本的感情。自分の心と身体を守るための大切な防衛感情でもあるので**「怒り」**をなくす必要はありません。



カッとなった時に役立つテクニック

「怒り」のピークは長くても6秒。感情のピークが過ぎるまで

“手のひらに怒ったことを書く”

“深呼吸する”

“その場を離れる”

など、自分なりのおまじないを決めておくといいかもしれません。



怒る時の3つのルール

- ◆他人を傷つけない
- ◆自分を傷つけない
- ◆ものを壊さない

【出典：アンガーマネジメント協会】

★にじっこひろば わいわい

毎週金曜日 午前10時～11時30分
すまいるハートビル2F・上飯田ワイワイルーム

★にじっこひろば チャイルドキャッスル

毎週火曜日 午前10時～11時30分
西区くらしのセンター3F・みんなの部屋

★にじっこひろば わかば

毎週水曜日 午前10時～11時30分
生協わかばの里4F・わかばホール

★にじっこひろば あじま

毎週金曜日 午前10時～11時30分
あじま診療所2F・ゆうゆうルーム

※祝日はお休みに
なります