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ようね! 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) ご紹介します。 それは・・・

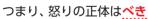
『自分が何に"イラッ"としているかを知ろう』ということ。

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子どもに"イラッ"

⇒宿題はちゃんとやるべき



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。





「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。



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

カッとなった時に 役立つテクニック

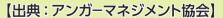
「怒り」のピークは長くても6秒。 感情のピークが過ぎるまで

"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。



★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 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 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 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