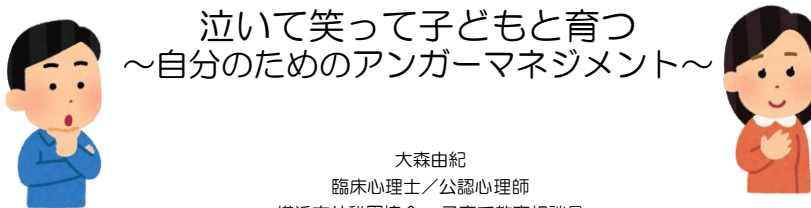


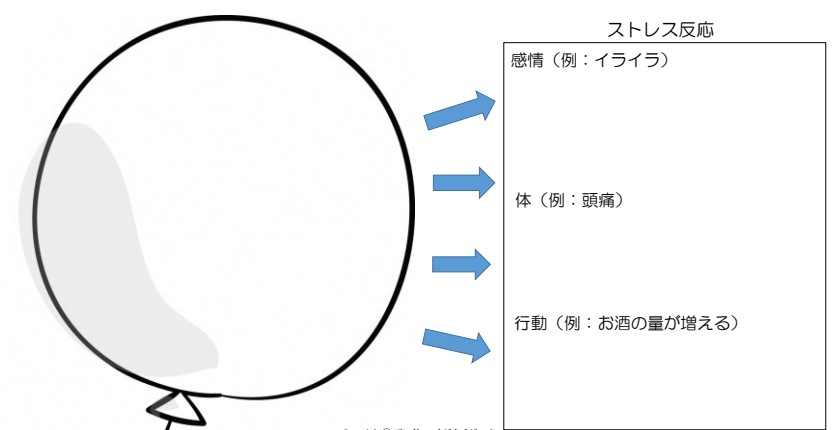
保護者とともに学ぶ 健やか子育て講演会

泣いて笑って子どもと育つ
～自分のためのアンガーマネジメント～

大森由紀
臨床心理士/公認心理師
横浜市幼稚園協会 子育て教育相談員
(一社) アンガーマネジメントジャパン認定 実践リーダー



■ こころの風船：ストレスの原因とストレス反応



ストレス反応

感情 (例: イライラ)

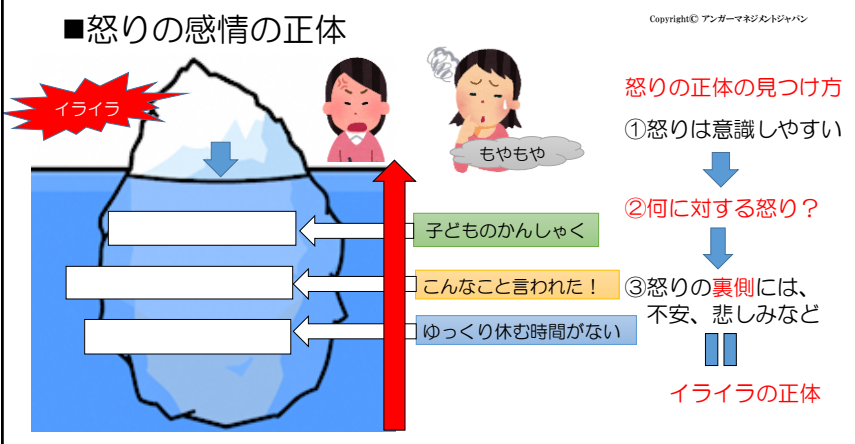
体 (例: 頭痛)

行動 (例: お酒の量が増える)

Copyright © アンガーマネジメントジャパン

■ 怒りの感情の正体

Copyright © アンガーマネジメントジャパン



イライラ

イライラの正体

怒りの正体の見つけ方

①怒りは意識しやすい

②何に対する怒り?

③怒りの裏側には、不安、悲しみなど

子どものかんしゃく

こんなこと言われた!

ゆっくり休む時間がない

Copyright © アンガーマネジメントジャパン

<https://www.gottman.com/blog/the-anger-iceberg/> The Gottman Institute The Anger Icebergを参考に改変

■ アンガーマネジメントの誤解

アンガーマネジメント

怒りの感情

怒りを抑える

怒りを無くす

怒りを抑える

怒りを無くす

怒らない人になる


上手に対処する
コントロールする


↓

怒りの感情に気づき、その感情を弱めて安心して生活を送れること


Copyright © アンガーマネジメントジャパン

私たちの仕事は「感情労働」






職務にふさわしい感情の演出やコントロールが求められる労働
つらい状況であっても「笑顔で、やさしく」といった感情の演出を余儀なくされる労働



燃え尽き症候群（バーンアウト）



セルフケアが必要


Copyright © アンガーマネジメントジャパン

5

■ イラッとした時は：ストレスマネジメント

まずは自分の心とからだを落ち着かせる

1. 10秒呼吸法をする
2. タイムアウトをとる—その場を離れる
3. 気分転換
4. セルフトーク
5. 怒りの温度計でチェック



Copyright © アンガーマネジメントジャパン

6

■ どんな気分転換の方法がありますか

—怒りが大きくなる前にできること—

からだの緊張をほぐす方法には？

こころの緊張をほぐす方法には？

あなたが“ご機嫌”になることは？





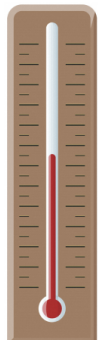
1.
2.
3.
4.
5.

Copyright © アンガーマネジメントジャパン

イラスト：北村まり子

■ 怒りの温度計

* 怒りの感情には幅があります



- 自分の怒りの感情の温度（レベル）を知ることで、怒りの温度が高くなる前の対処がわかります
- ① 私の怒りは何度？・・・「60度」
- ② どんなストレスマネジメント：
10秒呼吸法、タイムアウトなど

Copyright © アンガーマネジメントジャパン

8

*こんな時、怒りの温度は何度ですか？

- ① 毎回待ち合わせの時間に遅れてくる友人。今日もう15分すぎている。
- ② 何度注意しても、同じことを繰り返す子ども。この注意、もう3回目だ。
- ③ 出かける直前になって探し物が見つからない、電車に乗り遅れる！

Copyright © アンガーマネジメントジャパン

■ 考え方を变える
“もしかしたら、〇〇さんは・・・”と考えると

() 度 → () 度

Copyright © アンガーマネジメントジャパン

♥ 「イラっと思考」を緩めるための「心の救急箱」

Copyright © アンガーマネジメントジャパン

■ 「叱る」目的と「怒る」目的の違い

「叱る」とは、相手の心、子どもの 気持ちを受け止め たうえで、相手が変わることを期待すること。

傾聴

愛情が基底にある

「怒る」とは、感情的になって、相手に怒りの感情をぶつけること。

(その時は) 自分はスッキリするが相手は不満が残る

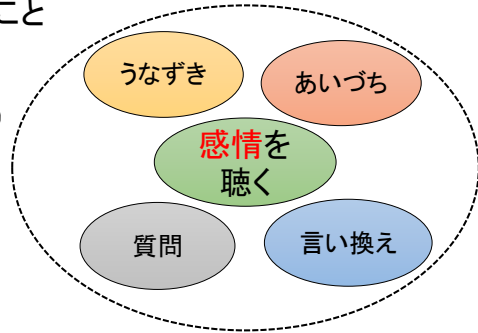
Copyright © アンガーマネジメントジャパン

■まずは、相手の話^に耳を傾ける

傾聴……相手を理解しようとして、相手の話^に耳を傾けること



Copyright©アンガーマネジメントジャパン



■相手に何を伝えるか



1. **Describe**(描写する): 具体的な**事実**を伝える
2. **Express**(表現する): 自分の**気持ち**を伝える
3. **Specify**(明確にする): 具体的な**要求・提案**を伝える
4. **Choose**(選択する): 相手が受け入れてくれた時(Yes)とそうでない時(No)の対応を準備する

Copyright©アンガーマネジメントジャパン

■伝え方のポイント

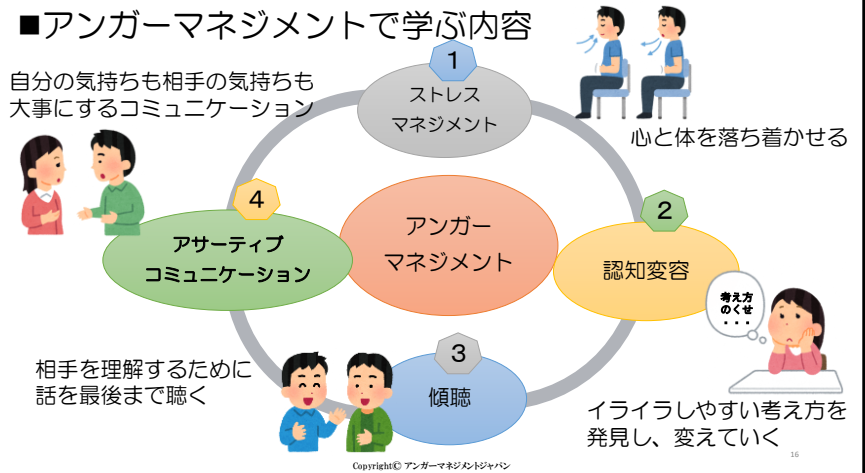
1. 伝えたいことは、優先順位をつけて**1つ**
2. 気持ちに合わせた**態度や表情**で伝える
3. 相手の状況を理解する言葉を忘れない
4. 「私は～」メッセージで伝える



Copyright©アンガーマネジメントジャパン

■アンガーマネジメントで学ぶ内容

自分の気持ちも相手の気持ちも大事にするコミュニケーション



■ アンガーマネジメントについてもっと学びたい方へ

・参考図書

「先生と子どもの『怒り』とコントロールする技術」

佐藤恵子 ナツメ社

「キレイに子育て 親子のアンガーマネジメント」

本田恵子・編 岩谷由起・著 講談社

「イライラに困っている子どものためのアンガーマネジメントスタートブック」

佐藤恵子 遠見書房

・研修会など

(一社) アンガーマネジメントジャパン

・子どもと取り組むきっかけによい本

「ふうせんねこ」 せなけいこ

「それしかないわけじゃないでしょう」 ヨシタケシンスケ

「おこる」 中川ひろたか



17

ご清聴ありがとうございました



18