

第6回子育てのイライラを解決！アンガーマネジメント講座 思春期編



【日 時】平成28年2月14日(日) 10時~12時
【場 所】吉敷地域交流センター 講堂
【講 師】coco-emi 代表 小林 洋子 氏
【受講生】大人27人(小学5年生~中学3年生の保護者)

講座
報告



小林 洋子 先生



後悔をしないために、「怒り」を上手にコントロールする方法を知り、実践し、継続してみましょう。

穏やかな家庭とよりよい親子関係をめざして、「怒り」の感情がどのように発生するかを理解し、自分の感情をコントロールすることを目的に、アンガーマネジメントを学びました。

※アンガーマネジメントとは、1970年代後半にアメリカで誕生した「怒りの感情をコントロールする」ための心理教育です。



怒ることは

怒る必要のあることは上手に怒り、必要のないことは、怒らないようにしましょう！

怒るときの3つのルール

- ・自分を傷つけない！
- ・相手を傷つけない！
- ・物を壊さない！

「怒り」は、第2次感情

第1次感情とは、不安・つらい・苦しい・痛い・嫌だ・疲れた・寂しい・虚しい・悲しいなどのネガティブな感情で、この第1次感情が、心のコップにたまり、あふれる時に「怒り」が生じます。

同年代・同性のお子様をもつ保護者でグループワークをしました。



①衝動のコントロール

怒りの感情のピークは、長くて6秒

6秒をやりすごせば、最悪の事態を避けられる。

出来事

長くて6秒

6秒待つ
6秒待つ
6秒待つ



反射をしないようにしましょう！

6秒を待つために、「怒り」から意識をそらす方法に取り組んでみましょう。

方法1 カウントバック...100から3ずつ引いていく。

「100・97・94・91...」

方法2 コーピングマントラ

...自分に言い聞かせるフレーズを考える。

「大丈夫 大丈夫 今は成長段階」

「6秒待つ 6秒待つ 6秒待つ」等

自分に合うコーピングマントラを考えてみましょう。

「反射」をせず、怒りから意識をそらしましょう！

最近、イライラした出来事をメモに書いてみましょう！



「怒ったこと」を整理しましょう。

- ★怒ったこと
…子どもに用事があって声をかけたのに、返事がなかった！
- ★その時どんな気持ち（第1次感情）だった？
…返事がなくて不安だった。
- ★どうしてほしかった？
…何か反応してほしかった。

自分の第1次感情に着目しましょう。

- ★子どもの帰宅時間が遅く、やっと帰ってきた子どもに対して、「いったい今、何時だと思ってるの！」…第2次感情（怒）の言葉
- 「帰るのが遅いから心配したよ！」…第1次感情（心配）の言葉

※相手の第1次感情に着目することも大切です。



イライラした出来事をメモに書き、点数をつけ（1～3点＝青、4～6点＝黄、7～9点＝赤）、色分けをしてみましょう！

怒りの温度（点数）をはかりましょう。

人生最大の怒りを10点、穏やかな状態を0点として、怒りに点数をつけてみましょう。

怒りにも幅があることに気づき、今回の怒りがどの程度の怒りなのかを客観的にみてみましょう。



受講生の方の怒りの内容と点数（一部紹介）

青（1～3点）

- 朝、なかなか起きない。
- 言うことをきかない。
- 宿題を後まわしにし、あとから嫌々怒りながらやっていた。
- 雨が降っているのに、傘を持たずに出かけた。
- ゲームばかりしている。
- 自分のイライラをぶつけるために私を叩いた。
- 寝転んでテレビを見る。



黄（4～6点）

- 朝、なかなか起きない。
- 余計なひと言を言って妹を泣かす。
- 勉強のことを聞いたとき、無視された。
- 何回呼んでも返事をしない。
- 宿題を後まわしにして、ゲームで遊んでいる。



赤（7～9点）

- 妹にちょっかいを出して喧嘩になる。
- ルール（ゲーム時間）を守らない。
- 約束の時間を超えてLINEをする。ネットをする。
- 時間を守らない。就寝時間までに翌日の学校の準備をしていない。
- 家族全員が、食後のお皿を放置してリビングへ去った。
- 指定の時刻に起こしたのに起きず、3回声をかけて本人が返事をしたので放置したら、「起こしてくれたの？（怒）」と言われた。
- 馬鹿にした口をさく。
- 自分では行動を起こさないのに、小さなことをグズグズ言う。
- 宿題をしない。
- 静かにしてくれない。



ポイント

自分の「怒り」を正しいと思っていればいるほど、点数は高くなります。



アンガーログ（イライラの内容と点数の記録）を続けてみましょう！

一定期間継続して記録することで、自分の怒りの傾向がみえてきます。

②思考のコントロール

私たちが怒らせるものの正体は、自分の願望、希望、欲求を象徴する言葉「べき」。

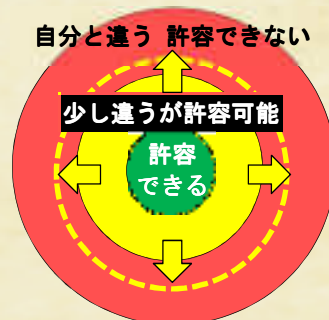
理想と現実のギャップ ➡ 「怒り」

自分の「べき」と相手の「べき」は必ずしも同じではないことを認識し、相手の「べき」も受け入れるように許容範囲を広げる努力をしましょう。

「べき」の境界線を見直しましょう！

「許容できる」範囲と「少し違うが許容可能」の範囲を広げてみましょう。

心のコップの器を大きくして、相手の「べき」を受け入れてみましょう。



「べき」の境界線

人によって、程度が違う「べき」

(例) 時間を守るべき！

多くの方は時間を守るべきと思っていますが、その程度は人によって違います。

* 登校時刻を8時20分までとした場合

- 自分 … 8時までに席につくべき！
- 子ども … 8時20分までに席につくべき！
- 8時10分までなら…許せる？
- 8時20分ギリギリでも…許せない？

落ち着いて授業を受ける状態になるには、いつまでに席につけばいいのかなどを話し合い、お互いの「べき」を少し受け入れる工夫をしてみましょう。

相手に自分が許容できない部分を伝えましょう！

過去と他人は変えられないが、未来と自分は変えられる！

③行動のコントロール

「怒り」を整理しよう！

その怒りの内容は変えられる？自分にとって重要？

	変えられる (コントロール可能)	変えられない (コントロール不可能)
重要	★よく話し合おう！ いつまでに どうやって どの程度 具体策を考えて実践する	変わらないことにイライラ しないで、まず受け止める ↓ 実現可能な対処法を考える
重要でない	気が向いたら… 余裕がある時に考える	気にしてもしょうがない 気にしない

ポイント

上手な叱り方をしましょう。

- ★「いつも」「必ず」「絶対」は使わない。
- ★「なんで…なの？」は使わない。
「だって…だから（言い訳）」で答えてしまうから。
- ★相手の気持ち（第1次感情）に目を向ける。
- ★気分や相手で怒ったり、怒らなかつたりしない。
- ★基準を明確にした上で、その事柄だけに焦点をあてる。
- ★人に焦点をあてない。
- ★Youメッセージ（あなたは～）でなく、Iメッセージ（私は～）を心がける。

受講生の方からの ご意見・ご感想

一部
ご紹介

- ☆ わかりやすく、これから早速実践してみようと思えることができました。ありがとうございました。
- ☆ 子育てのブログの中でアンガーマネジメントのことを知り、話を聞いてみたいと思っていたので、よい機会でした。頭の中ではわかっているのですが、なかなか実践できないので、怒りをノートに書いて6秒をやり過ごそうと思いました。
- ☆ 名前だけは知っていて、ぜひ一度聞いてみたい内容でした。とても参考になりました！
私は家族にイライラすることばかりでしたが、ふと思うと私も夫をイライラさせてばかり。やはり怒られるのはつらいと思いました。双方が良い関係を築けるように6秒ルールからまずやってみます。
- ☆ 大変参考になりました。また、同じ悩みをもつ母親どうして話せたことも良かったです。
- ☆ 自分を見つめ直すきっかけになったと思います。自分のできることからしたいです。子どもと色々な話をして、ルールを決めたいと思います。
- ☆ アンガーログの習慣をつけて、私自身がかわれるように努力してみようと思います。
- ☆ 怒られて育った子どもは自尊心が育ちにくいと思います。必要な怒りにしぼって、子どもに関わることの重要性をとて感じる内容でした。
- ☆ 小学校や中学校でもアンガーマネジメント講座をぜひとり入れてほしいです。
- ☆ 自分を客観視することは難しいと思っていましたが、点数をつけてみることで怒りの傾向を知り、自分を見つめ直そうと思います。
- ☆ わかりやすく、ワークもあり、楽しかったです。
- ☆ イライラ、怒りに点数をつけると、うまくコントロールできそうな気がしました。とても勉強になりました。
- ☆ 「イカリ」という感情を多角的に分析してみるという手法を学ぶことができました。自分自身がかわれる部分（具体的に分析してみる）を見つけてみたいと思います。
- ☆ 一部に焦点をあてて、細かく考えていくところがよかったです。頭でわかっているでもこうやって書き出してみると、さらに理解しやすいですね。
- ☆ 怒りというものを理論的に考えることができ、スッキリしました。職場にも活かせそうです。
- ☆ 怒りは自分でコントロールできるものということがわかったので、アンガーログなどを実践してみて、親子関係をよくしていきたいと思いました。
- ☆ 怒りを客観的にみる。新しい視点です。継続して実践していきたいと思いました。今日は貴重なお話をありがとうございました。



ありがとうございました。