



第1回 家庭教育講座

実施報告

叱らない子育てから 上手に叱る子育てへ

～アンガーマネジメントで心地よい親子関係づくり～

日時：6月24日（水）10時～12時

場所：名田島地域交流センター

講師：伊藤 英利 氏（アンガーマネジメントファシリテーター™）

受講生：大人 20名

アンガーマネジメントとは？

1970年代のアメリカ発祥の「心理教育」。怒りの感情（=アンガー）と上手に向き合うための「心理トレーニング法」です。怒りという感情で後悔しなくなることを目指しています。

講座では、

- 怒りとは何か理解する
- 怒りが生まれるメカニズム
- 怒りを感じた時にすることなどについて、詳しく学びました。



参加者の皆さんは、講師の語られた怒りの感情が生まれる「べき」のお話に共感されている様子でした。



参加者交流の際には、互いの距離を意識しつつ、数名ずつでそれぞれの体験を語り合い、活発に意見交換をされていました。

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、受講者の皆様には、マスク着用、手指消毒、座席の間隔保持、窓の開口による通風確保などにご協力いただきました。ありがとうございました。

受講生の方の ご意見・ご感想

一部
ご紹介

☆「叱るというのは技術です」…驚くワードでした。

どんなべきを信じるか、という言葉が心に刺さりました。自分の「べき」と相手の「べき」。先生のご家庭でのお話も交えていただくことで、さらに理解しやすかったです。

できることから少しずつ、まずは自身が変わる、変えると、心において過ごします。

心がすーっとする時間でした。ありがとうございました。

☆今まで何となく自分の基準で叱っていたりしたが、怒りについてひも解いて教えていただき、仕組みがよくわかりました。

「べきの境界線」を広げ、相手にわかりやすい具体的な言葉で伝えられるように、一步ずつ頑張っていきたいと思います。大変わかりやすいお話でした。

ありがとうございました。

☆今まで漠然と怒ることはダメなことだと思っていましたが、怒ることは自然な感情、上手に相手に伝えることが大切ということが分かって安心しました。

「叱り上手=リクエスト上手」を目指していきたいと思います。

☆怒りの度合い、三重丸の範囲をあらかじめ夫や子どもに伝えておくというのは、わかりやすくてよいと思った。今までにない発想だったので受講してよかった。上手に叱るために、トレーニングが必要とのことだったので、ひとつずつ取り組んでみたいと思う。

☆本日の講座のお知らせのちらしを、子どもから「今日ね、ママにおすすめるのお知らせを学校でもらってきたよ!」と渡されて…どうにかヒントをいただきたいと受講しました。いつも、怒って大声を出しては、後で自己嫌悪で落ち込む母親の姿を見ている子どもたちなりに、「おすすめるのお知らせ」と感じたのだと思います。受講した事を子どもたちに報告し、今後の日常生活に活用していきたいです。「まあ許せるゾーン」を広げていきます。

ありがとうございました。

ありがとう
ございました

