

## 第3回

# もう怒鳴らない！夏休み中にイライラしない！！ アンガーマネジメント講座

【日時】 平成30年7月11日（水） 午前10時～12時  
【場所】 陶地域交流センター  
【講師】 アンガーマネジメントファシリテーター™ 伊藤 英利氏  
【受講生】 大人42人（小中学生の保護者）

## 実施報告



もうすぐ夏休みですね。  
せっかくの夏休み、楽しい思い出が少し  
でも増えるように、アンガーマネジメント  
のお話をしようと思います。

### アンガーマネジメントとは

アンガー マネジメント = 「怒る」という感情で後悔しない事を目指す  
↳ 怒り ↳ 後悔をしない事



◎人間は、怒っても怒らなくても後悔します。

アンガーマネジメントの目標は、怒らない事ではなく、

怒る必要があること → 上手に相手に伝える  
怒る必要がないこと → 怒らなくて済むようにする

2つの線引きが出来るようになること

※アンガーマネジメント

1970年代にアメリカで生まれたとされている心理教育、心理トレーニング。

### 講座の様子

約一時間半の間、先生の経験を交えながら怒りの仕組みや問題となる怒り方、上手な叱り方についてなどたくさんのお話をさせていただきました。受講生の方はメモを取りながら熱心に聞いていらっしゃいました。

また、アンガーマネジメントに役立つアプリ「感情日記」も紹介させていただきました。



# 受講生の方からの ご意見・ご感想

一部  
ご紹介

- ☆「怒る必要のないことは怒らないようにすること」はよく分かりました。  
私は、未就学までは「穏やかに叱っていた」のですが、小学生になり、時間に追われる生活になると、それでは子どもに危機感が伝わらず、悩んでいるところです。
- ☆アンガーマネジメントに関して興味を持ち始めたときにこの講座に出会い参加させていただき、本当に良かったです。  
子どもの成長とともに、学校・友達・勉強等、子の見えていない時間への不安が大きくなって、ついつい感情に任せて怒っていました。  
第一感情・4つの怒りを今一度考え、6秒待ち、点数をつける、コントロールを自分でできるようにこれからやってみます！
- ☆今後の実生活に活かしていきたいと思います。とても勉強になりました。
- ☆ほんとに勉強になりました。ありがとうございました。
- ☆今まで、自分の怒りと向き合う時間がありませんでした。  
今日、怒り・叱り方と向き合い大変勉強になりました。心の中で、『わかる』『そう!』と何度も思いました。言葉にできない思いが解放された気がします。  
今日学んだことを無駄にせず、少しずつ自分を変えていこうと思います。
- ☆夏休みに入る前に子どもと約束を決めて、怒ることを減らしていきたいです。
- ☆自分の叱り方が全くできていなかったことに気付きました。  
怒りは相手じゃなく自分が生み出している。そう思って「呪文（コーピングマントラ）」を唱えて、冷静に対応できるように頑張りたいと思います。  
ありがとうございました。
- ☆親になってもなお、感情に振り回されていて、子どもが自分と同じように怒る様子を見て、このままではいけないと思って講座を受けました。  
怒りはコントロールできるものと聞いて、目からウロコが落ちる思いでした。すぐには変えられなくても、毎日コツコツやってみようと思います。  
とても分かりやすかったです。ありがとうございました。
- ☆「アンガーマネジメント」は数年前から興味があることだったのでお話が聞けて大変良かったです。  
いつも感情的に、怒る基準がぶれてしまっていたので、自分の怒りに点数をつけながらうまくコントロールしていきたいです。
- ☆家の中では毎日のようにイライラが発生しています。今日は怒りが生まれるのは「べき」という自分の感情のせいだと分かったので、自分が努力して変わらないといけないなと実感しました。
- ☆怒りへの向き合い方が理解でき、これからの自分との向き合い方を考えさせられた。



御協力ありがとうございました