



第10回 家庭教育講座

講座報告

叱らない子育てから

上手に叱る子育てへ

once again

～アンガーマネジメントで心地よい親子関係づくり～



日 時：令和3年2月20日（土）10時～12時

場 所：吉敷地域交流センター

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32名

好評いただいた第1回講座（令和2年6月24日実施）と、ほぼ同じ内容で再度開催しました。

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
 - 叱るを再定義する
- などについて、詳しく学びました。

受講者の方から事前にいただいた質問に、伊藤先生よりアンガーマネジメントの視点から答えていただきました。

新型コロナウイルス感染拡大予防対策として、マスクの着用、受時の検温や、体調の確認、手指消毒、座席位置の記名、講座途中、窓の開放による換気を行いました。

アンケートより

ご意見・ご感想を一部ご紹介

★わかりやすい内容で講師の方のお話に引き込まれました。具体例をいくつも挙げて下さったので、共感できる事が多々ありました。一人一人の「べき」はみんな違うことを心にとめて接すれば、怒りがおさまるかもと思いました。貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました。

★周りの人はしっかり子育てをしていて、怒りにまかせて叱っている私は親として大人として失格だと思っていた。同じような方の発表を聞いて、私だけではないとわかり、感情のコントロール方法を教わり、今度試していこうと前向きになり、救われた気がします。講師の方のご家庭の具体例がわかりやすくとても良かった。

★『自分をかえないと』は、ハッとさせられた部分があります。具体的なリクエストや感情のままにということも、納得でした。自分の中で少し考えて家でできたらと思います。本日はありがとうございました。

★とても面白かったです。息子は私が怒ると、「怖い&『ぼくの事嫌いなのかな』と思う」と言っていた事があり、リクエストが全くできていなかったのだと分かりました。怒る必要のある事ない事の線引きを明確にし、相手の「べき」も尊重する。許せるゾーンを伝え合う努力もしていきたいと思います。怒りが計算式で表すことができるなんて。とても分かり易かったです。ありがとうございました。

★NGワードをほぼ全て使ってしまった。まずは6秒待つというところから少しずつトレーニングしていきたいと思います。そして、怒ったあとに、ふり返って、自分の怒りを客観的に見られるようになっていけるといいなあと感じました。

★改めて考えてみると、小さな「べき」がたくさんあり、それを示さぬまま怒っていたことに気づきました。怒りでコミュニケーションをとっていることで、子が親のコピーになっているということが深くささりました。この怒りは自分が示していたと思うと反省するばかりです。このような機会を設けていただきありがとうございました。自己反省も含め、また参加したいと思いました。

★毎日毎日同じことを同じように感情的にそして語気を強く、大きい声で怒っていて、でも全然伝わってないのは自分の叱り方が間違っていたんだなと思いました。子どもにわかりやすく、リクエストを込めて叱りたいなと思いました。

★分かりやすく納得のいくお話でした。怒りの温度をはかるという方法が面白いのでぜひ使ってみようと思いました。大変ありがとうございました。

