



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：令和4年2月2日（水）10：00～12：00
場所：佐山地域交流センター
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14人



アンガーマネジメントとは？

アメリカで始まったとされている、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」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。



「怒ってもいいんですよ」

コロナ禍の窮屈な毎日の中で、子育てに困難を感じている方もいらっしゃると思います。思い通りにならず強くとやんでしまうこともあるでしょう。でも、怒ることは悪いことではないんですよ。

人間の感情は・・・

感情には、皆さんのリクエストを相手に伝えやすくするという役割があります。

例えば部屋を片づけて欲しい時、あなたはどの感情を言葉にのせて伝えることが多いですか？

怒る…「片づけなさいよ！」

喜ぶ…「片づけてくれたら嬉しいな」

悲しむ…「片づけてくれなくてガッカリだよ」

楽しい…「一緒に片づけようよ」

より穏やかな親子関係を作るために

「怒り」という感情を使って、子どもを変えようとしていませんか？自分自身の「伝え方」を変えることで、子どもとのコミュニケーションは大きく変わります。

その他、怒りをコントロールできるようになるための様々なトレーニングについて、具体的に教えていただきました！

アンケートより

ご意見・ご感想を一部ご紹介

- ★兄弟間でものを伝えるとき、怒り口調で伝えることが目立ってきていて気になっていましたが、「子どもの感情は親のコピー」と言われてハッとさせられました。自分の怒りをコントロールできるようになり、上手に叱れるようになれば、子どもに良い影響を与えられる親になろうと思いました。ありがとうございました。
- ★怒る、叱るに関しては、自分が怒りっぽい性格でもあり、あきらめている所もありましたが、特に子育てにおいては、後悔することも多く、我が子に与える影響も気になっていました。講座を受講して、心の中でモヤモヤとしていたものがずっと消えていく感覚を味わいました。怒りについてわかっているようでわかっていた部分がたくさんあり、それをわかりやすく説明してくださってとても役に立ちました。ありがとうございました。
- ★自分の理想と現実のギャップには気づいてはいましたが、今日の講義でよりはっきりとそこに怒りが生じていることが分かりました。「まあ許せる」の範囲を広げるとともに「許せる」「許せない」との境界線を自分で理解できるようになりたいと思いました。「怒る」のはとっても疲れるので「上手に怒って」楽しい時間をたくさん過ごせるようにしたいです。ありがとうございました。
- ★アンガーマネジメント、やさしく分かり易い展開で、とても良かったです。実行に移し易い内容でした。実行します。
- ★子育てのヒントがたくさんありました。子育てをしていると自分の感情に向き合う機会がたくさんあり、時に辛くなりますが、自分自身も成長していける貴重な時間だと思います。そんな時にこういう講座を受けるとまた新たな気持ちになれます。これからも開催してほしいです。
- ★夫婦や言葉が通じる子どもであれば使える手法だなと思いました。かんしゃくを起こしやすい子に対して、どうアプローチをしたらいいのかということも悩みとしてあったので、そういった内容も聞けたら嬉しいです。

