


平成28年7月8日
世田谷区立山野小学校 保護者向け講演会

アンガーマネジメント はじめの一歩

～イライラしないで子どもと向き合うために～

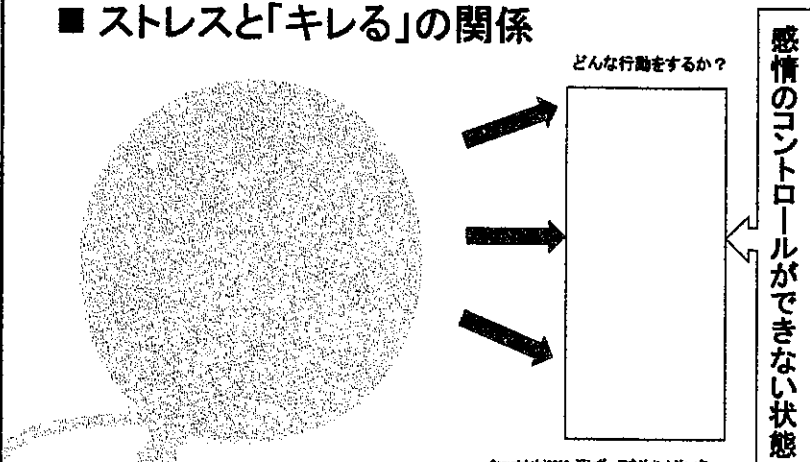


一般社団法人アンガーマネジメントジャパン
臨床心理士 佐藤 恵子

Copyright(c)2016 アンガーマネジメントジャパン

■ ストレスと「キレル」の関係

どんな行動をするか?

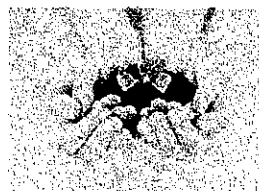


感情のコントロールができない状態

Copyright(c)2016 アンガーマネジメントジャパン

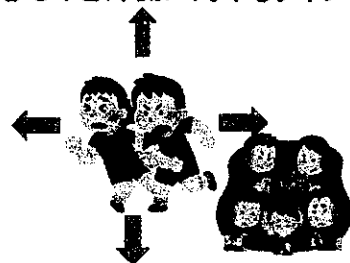
■ 研修の目的

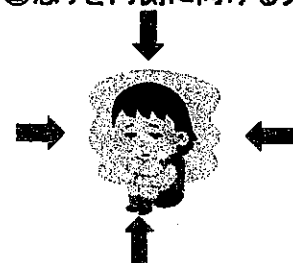
1. 子どものストレスと「キレ³」との関係
 - ①「キレル」とは
 - ②感情の発達
 - ③怒りの感情の理解
2. 子どもと向き合う時のヒント
 - ①アンガーマネジメント(怒りのコントロール)を活かす
 - ②コミュニケーションの基本を身につける



Copyright(c)2016 アンガーマネジメントジャパン

■ 「キレル」: 2種類のタイプ

- ① 怒りを外側に向けるタイプ
 

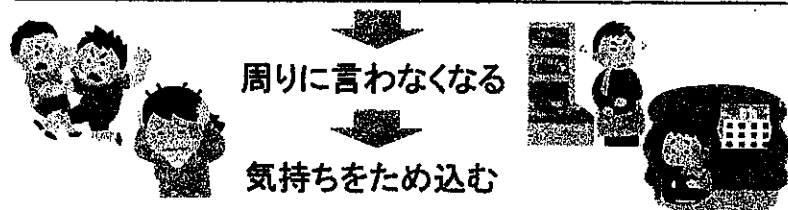
暴言・暴力、いじめ、DVなど
- ② 怒りを内側に向けるタイプ
 

ひきこもり、不登校、自傷行為など

Copyright(c)2016 アンガーマネジメントジャパン

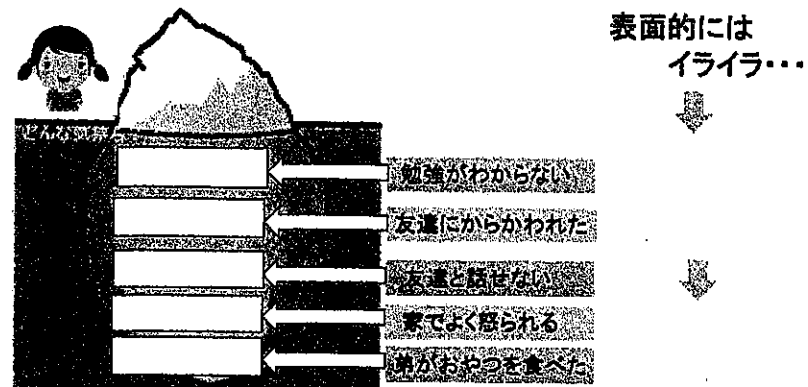
■「キレる」背景には・・・

- ①気持ちを受け止めてくれる環境がない場合がある
- ②自分の今の気持ちがよくわからない
- ③自分の気持ちをどんな言葉にして表したらいいかわからない



Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■怒りの感情の正体は何だろう？



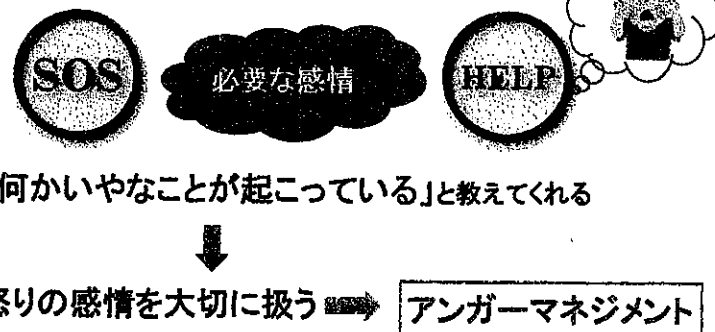
Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■感情の発達: 気持ちにことばをそえることが大事



Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■怒りの感情は何かを伝えてくれるサイン



Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■子どもと話す前に...

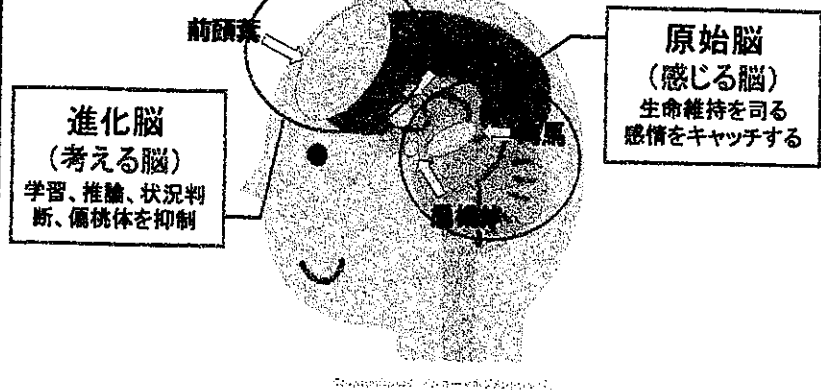
まず
大人が「冷静になって話そう」という視点をもつ



アンガーマネジメントを取り入れてみましょう

Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■私たちの脳は素晴らしい!



Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■アンガーマネジメントとは?

自分の怒りの感情に気づき、その気持ちが強くなるように自分でコントロールし、自分の気持ちや考えを相手に伝え、より良い人間関係を築くことを目的にしている



- ①イラッとした時にできること
- ②長い目で人生を見た時にできること



Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■イラッとした時は: ストレスマネジメント

まずは心とからだを落ち着かせる

1. 深呼吸をする
2. タイムアウトをとる—その場を離れる
3. 怒りの温度計でチェック
4. セルフトーク
5. 気分転換



Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■タイムアウトのルール

● イライラする場面から離れクールダウンする方法

①タイムアウトをとる理由を相手に伝える

②戻る時間を相手に伝える

③イライラした場面を考えない

⇒気分転換をする

気持ちを切りかえスイッチオン！！



Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

他にはどんなストレスマネジメントがありますか

—怒りが大きくなる前にできること—

からだの緊張をほぐす方法には？

こころの緊張をほぐす方法には？

あなたが“ご機嫌”になること



1.
2.
3.

Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■セルフトーク

● 特定のフレーズを自分に言い聞かせる⇒冷静になる

おちつこう

大丈夫！
乗り越えられるさ

深呼吸だ！

人生、これで
終わるわけじゃない

Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■ 人生を長い目でみると:考え方を考える/気持ちを伝える

1. アンガーログ(怒りの日記)を書く

2. 自分の考え方のくせを知る

3. 考え方の幅を広げて物事をみる

4. コミュニケーション方法を身につける

Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■ イライラ頭が整理されるアンガーログ

書くことのメリット:客観的に自分の怒りの傾向を見られる

イライラしやすい考えかあ

項目	内容
①いつ・どこで	今朝、キッチンで
②出来事	息子に「おはよう」と言ったのに、何も言わずぶすーっとしていた。
③その時頭に浮かんだ言葉	考え方のくせ
④その時の気持ち	ムかつく 40度/100度
⑤その時の行動	「おはようくらいいいなさいよ!」と大きな声で言った。
⑥その時の結果	「うるせーな、朝からがみがみ言うな!」と言われた。

Copyright©2016 アンガー・マネジメントジャパン

Copyright©2016 アンガー・マネジメントジャパン

■ イライラしやすい考え方

白黒思考

完璧主義

べき・～ねばならない思考

過度な一般化

他罰(人のせい)思考

しがみつき・とらわれ

Copyright©2016 アンガー・マネジメントジャパン

■アサーティブ・コミュニケーション

自己尊重の立場に立ったコミュニケーションの仕方

「アサーティブネス」は、「自己主張」と訳されます。

↓

ただ、私たちがイメージする「自己主張」とは違います。

↓

相手の気持ちや考えも大切にしながらも、自分の気持ち・考えを率直に、正直に相手にわかるように自己表現します。

Copyright©2016 アンガー・マネジメントジャパン

■相手に何を伝えるか

- 336キイオ!**
- 1. 事実を伝えよう**
「今朝、〇〇しておいてとお願いしたけれど、まだしていないよね。」
 - 2. 気持ちを伝えよう**
「お母さん、がっかりしちゃう」
 - 3. 要求／提案**
「何かあったの？約束は守ってほしい。」
 - 4. 選択**
・わかった→ありがとう。お母さん、助かるよー。
・守れないかも・・・→一緒に考えようかあ。

- 336キイオ!**
- ◆ 命令的、指示的、断言的にならない
 - ◆ 「なんで」「どうして」で質問責めにしない
 - ◆ 相手の目を見て、聴く・話す
 - ◆ 相手に体を向けて聴く・話す
 - ◆ 威圧的な口調にならない
 - ◆ 長々と言わない
 - ◆ 聞かない、無視、批判など

Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■本日のまとめ

1. 怒りの裏側の様々な感情に注目しましょう
2. 「気持ち」を言葉にして伝えましょう
3. 大人が自分の感情に振りまわされないようにしましょう
4. 聴くことから始まるコミュニケーションを大切にしましょう
それは、**自他尊重につながります**

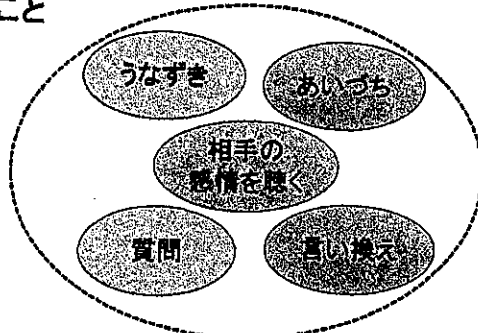
Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

■まずは、相手の話に耳を傾ける

傾聴・・・相手を理解しようとして、相手の話に耳を傾けること



そうかあ...辛かったね。よく話してくれたね。



Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

ご清聴ありがとうございました

怒りの感情は、あなたに大切なメッセージを送っています。



Anger Management Japan

アンガーマネジメントジャパン

<参考文献>
 大河原美保 2004 『怒りをコントロールできない子の理解と援助 教師と親のかかわり』金子書房
 野中 利子 2005 『思春期のより良い親子関係』星和書店
 岡崎由美子・安藤美穂代 小中学校の学校生活における心理社会的ストレスと心理教育的アプローチ 岡山大学教育実践総合センター紀要 2010

Copyright©2016 アンガーマネジメントジャパン

<家庭数>

山野PTA会員の皆様

平成28年7月15日

世田谷区立山野小学校PTA会長 高森 英美

家庭教育学級委員長 加藤 かおり

平成28年度 第1回家庭教育学級開催報告書

一学期も残りわずかとなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今年度第1回家庭教育学級講演会を、7月8日に開催いたしました。講師に、アンガーマネジメントジャパンの佐藤恵子先生をお招きし、『はぐくもう親子で健やかな心～はじめの一步 イライラしないで子どもに向き合うために～』をテーマにご講演いただきました。

当日は、78名の方が参加してくださり、毎日子育ての中でどのようにアンガーマネジメントを取り入れ、それによってどのような変化が生まれるのかをお話していただきました。現在、スクールカウンセラーとしても活躍されている佐藤先生の具体例をあげたとてもわかりやすいお話に、参加された大勢の方が熱心に聞き入っていました。とても和やかな雰囲気、終始笑いがあり、大盛況に終わりました。以下に内容の一部をご報告いたします。

「アンガーマネジメント」とは...

- 怒ってはいけない!のではなく、自分の怒りの感情に気づき、その気持ちが強ならないように自分でコントロールし、自分の気持ちや考えを相手に伝え、より良い人間関係を築くことを目的としている方法
⇒ イラッとした時や長い目で人生を見た時にできること。

イラッとした時は...

*『ストレスマネジメント』まずは心とからだを落ち着かせる。

<具体的な方法>

1. 深呼吸をする
2. タイムアウトをとるーその場を離れる
 - ・イライラする場面から離れクールダウンする。但し、タイムアウトをとる際はルールに沿って。
 - ① タイムアウトをとる理由を相手に伝える ② 戻る時間を相手に伝える
 - ③ イライラした場面を考えない⇒気分転換をする
3. 怒りの温度計でチェック (今のイライラの気持ちを温度に置き換えてみる。)
4. セルフトーク
「おちつこう」「大丈夫!」など、特定のフレーズを自分に言い聞かせることによって冷静になる。
5. 気分転換
 - ・自分が『ご機嫌』になることをする。(ご機嫌になることを3つ挙げてみる)
 - ・からだの緊張をほぐす。(顔を洗う、冷たい水を飲む、アイスを食べるなど)
 - ・こころの緊張をほぐす。(アロマ、ペットなど癒されるものを見つける)

*人生を長い目で見て・・・考え方を変える、気持ちを伝える

1. アンガールог (怒りの日記) を書く
 - ・書くことで客観的に自分の怒りの傾向を見ることが出来る。

(①いつどこで②できごと③その時頭に浮かんだ言葉④その時の気持ち⑤その時の行動⑥その時の結果)をお気に入りのノートに書いてみる)

2. 自分の考え方のくせを知る(アンガーログ③が考え方のくせ)
3. 考え方の幅を広げて物事をみる
4. コミュニケーション方法を身につける

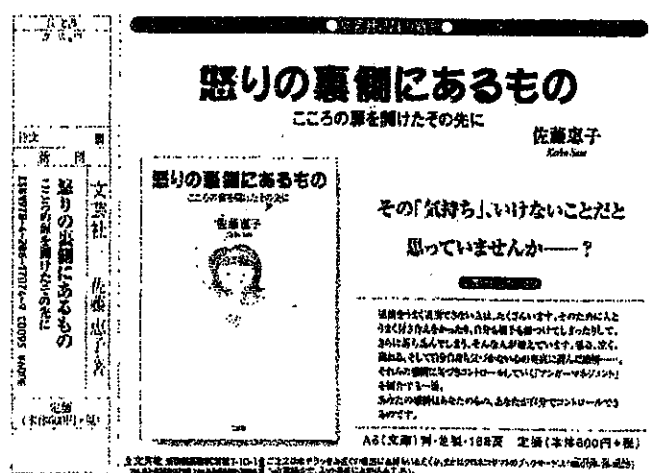
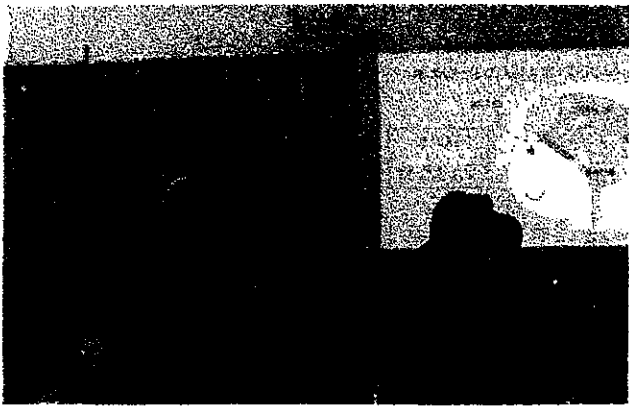
「イライラしないで子どもと向き合うために」は...

*子どもが「キレる」背景には、気持ちを受け止めてくれる環境がない、自分の気持ちがよくわからない、自分の気持ちをどんな言葉で表したらよいかわからないなどがあり、自分の気持ちを周りに言わなくなり、結果的に気持ちをため込むことになってしまうので、それをふまえ...

1. 怒りの裏側の様々な感情に注目する
 - ・イライラしやすい考え方(白黒思考、完璧主義、べき〜ねばならない思考など)をやめる。
 - ・考え方の引き出しを増やす。(考え方の整理ダンスを作ってみる)
2. 「気持ち」を言葉にして伝える
 - ・相手の気持ちや考え方も大切にしながらも、自分の気持ち・考え方を率直に、正直に相手にわかるように自己表現する。(自己主張とは違う)
3. 大人が自分の感情に振りまわされないようにする
 - ・まず大人が「冷静になって話そう」という視点をもつ
4. 自他尊重につながるので聴くことから始まるコミュニケーションを大切にする。
 - ・相手を理解しようとして、相手の話に耳を傾けてみる。

参加者アンケートより (一部抜粋)

- ◆ 自分と同じように悩んでいるお母さんたちが多くいることにほっとしました。皆で話しをすることで不安が減りました。「言葉は耳から入り心をつくる」この言葉がとても印象に残りました。
- ◆ 怒りの感情は何かを伝えようとしているSOS(サイン)だということに気づきました。怒りの裏側にあることに目を向け、耳を傾け、受け止めて向き合っていきたいと思います。
- ◆ 佐藤先生のお話がテンが良く、とても分かりやすかったです。セルフコントロールの方法、子どもへの声かけの仕方などとても参考になりました。
- ◆ 子どもへの問いかけでよく「なんで?」「どうして?」と言ってしまいがちだったのですが、子どもの気持ちに寄り添い、明確に問いかけられるように心がけようと思います。
- ◆ アンガーマネジメントについて分かりやすく説明していただきました。毎日感情のままに怒ってばかりでしたが、明日からは客観的に捉え、冷静になって子どもと向き合えそうです。



<佐藤先生の著書 『怒りの裏側にあるもの』
『こころの扉を開けたその先に』文芸社>
アマゾンでは現在在庫切れになっております。ご希望の方は
アンガーマネジメントジャパンから直接購入できます。

Amazon、アマゾン・楽天市場、コンラクトサイトでは在庫切れ状態となっております。購入を希望する場合はお早めにお申し込みください。また、ご注文のタイミングによっては在庫切れ状態となる場合がございます。ご了承ください。ご注文のタイミングによっては在庫切れ状態となる場合がございます。ご了承ください。ご注文のタイミングによっては在庫切れ状態となる場合がございます。ご了承ください。