

第1回 家庭教育学級 報告



開催日 6月23日(土)
時間 14:30~16:30
参加者 53名

《講師 松居麻里先生のプロフィール》
日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメント コンサルタント
中2と小6の男の子を持つお母様

1学期も残りわずかとなり、いよいよ夏本番を迎えますが、皆さまお元気でお過ごしのことと存じます。

6月23日に講師の松居麻里先生をお招きして、『第1回家庭教育学級 親のためのアンガーマネジメント講座』を開催しましたのでご報告いたします。土曜開催でしたが教育委員会の飯塚和彦先生がご臨席下さり、西郷校長、矢澤副校長もご参加下さいました。含蓄深いご講演とグループワークで参加者をリードして下さいました松居先生に改めて感謝申し上げます。



講演中の様子



グループワークの様子

《講演内容》

1. アンガーマネジメントとは

皆さんは怒ったことを覚えていますか？ここ1週間を振り返ってみてください。振り返ってみると、案外小さなことだったり、大したことではないかもしれませんが、アンガーマネジメントとは、怒りを管理して後悔しないことです。そもそも怒りとは二次感情であり、怒っている人は怒りだけが表面に現れています。その裏にあるものは一次感情である不安や辛さ、苦しさ、悲しさ、寂しさなどが隠れているのです。その怒りの裏にある感情に注目し、気づいてあげることが重要となります。

2. 怒りのコントロール

- ・怒りの感情が沸いたとき、反射的に言い返したり、やり返すのではなく、6秒待つことで冷静に考えられるようになります。
- ・イライラや怒りの点数をはかる。人生最大の怒りが10点だとしたら今の怒りは何点でしょうか？そう考えると少し冷静になれませんか？
- ・「まあ、いいか」「こんなこと(日)もある」「大丈夫、大丈夫」など、落ち着く言葉を唱えましょう。

3. 怒りの正体

私たちが怒らせるものの正体は、誰かのせいでも、何か出来事のせいでもありません。自分の描いた理想と現実とのギャップです。自分の理想が現実で裏切られたときに怒りを感じるのです。

4. 思考のコントロール

例えば・・・8時に待ち合わせしたときに、8時に来る人、8時1分に来る人、8時5分に来る人、8時10分に来る人。皆さんの許せるゾーンはどこまでですか？自分と別の人の許せるゾーンは決して同じではなく、人それぞれの価値観によります。そして、許せるゾーンと許せないゾーンの境界線というのは結構あいまいで、どこが怒りの境界線なのか、自分以外の人にはわかりません。そこで、自分の許せるゾーンを広げたり、例えば「5分以上遅れたら、私は嫌」などと、自分の境界線を相手に伝えることも大事になります。この他にも、「ゲームが30分ちょうどでやめれないのはわかる。だから、お母さんは45分までなら許せるけど、45分過ぎたら怒るよ。」などと、具体的に子供に伝えると良いでしょう。

5. グループワーク

《境界ワーク》

- ①まず、グループメンバーに2つずつ守りたい「べき」ことを記入してもらおう。
- ②メンバーそれぞれに、優先順位を付けてもらおう。
- ③合計点数を計算する。合計が少ないものがメンバーの中で優先順位が高くなる。

	家族の中で守りたい「べき」こと	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	合計
1	中学生は22時に寝る	2	4	4	5	15
2	畳んでもらった洗濯物を自分でしまう	1	3	7	3	14
3	ゲームは宿題を終えてからやる	5	5	1	7	18
4	親に隠しごとや嘘はつかない	8	8	5	4	25
5	自分の物を散らかさず片づける	7	6	6	8	27
6	電気を消す	6	1	2	6	15
7	学校からの手紙をきちんと出す	3	7	8	2	20
8	食後に食器を自分でさげる	4	2	3	1	10

境界ワークをやってみると・・・自分の価値観とメンバーの価値観が同じではないところがわかります。そして、それは家族のなかでも同じことで、自分自身の「こうあるべきだ！」という理想と現実のギャップから怒りが生まれるのです。

6. 悪いしかり方

- ・態度・・・機嫌で叱る、人格・性格・能力を攻撃する、人前で叱る、感情をぶつける。
- ・NGワード・・・過去(前から言ってるけど)、責める(なんで？どうして？)、強い表現(いつもそうでしょ、絶対○○だ)、程度言葉(ちゃんとしなさい、しっかりしなさい)

7. 上手なしかり方

- ・基準・・・叱る基準が明確で納得できる内容であること。
 - ・リクエストする・・・具体的にどうしてほしいのか明確にする。
 - ・表現・・・穏当な表現、態度、言葉遣いであること、相手を責めないこと。
- 最後に、すべての人が自分の感情に責任を持てれば、私たちは怒りの連鎖を断ち切ることができると思っています。

【アンケート集計結果(回収 37 名)】

1. 今回のテーマについて

興味があった 32 名 どちらでもない 1 名 あまり興味がない 1 名

2. 講演内容について

満足 35 名 どちらでもない 2 名 不満足 0 名

3. 所要時間について

長い 3 名 ちょうど良い 33 名 短い 0 名 無回答 1 名

4. 開催日時について

参加しやすかった 31 名 どちらでもない 5 名 参加しにくかった 0 名 無回答 1 名

5. 感想 たくさんのご感想をいただきましたが、ごく一部ですがご紹介します。

- ・子供と私の許せる範囲の違いがわかりあえたら、お互いイライラが減るのかなと思いました。
- ・中学生向けの講座もやってほしい。
- ・怒ることは悪いことではなく、より良くする解決思考で上手に伝えていくという内容にハッとしました。
- ・怒りは自分の中にあると聞いて、相手のせいにしていたところもあったと考えさせられた。

ご参加くださいました皆様、ありがとうございました。