家庭教育通信　４６号

監修：（一財）日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター™　相原あすか
発行元：白井市教育委員会（生涯学習課　492-1111　内３８５１）
令和3年12月16日発行

「家庭教育通信」は，子どもたちの健やかな成長を願い，よりよい家庭教育について，皆で考え行動することを目指して，白井市教育委員会が情報を発信するものです。

教えて！子どものアンガーマネジメント

皆様は、お子さまのアンガー（怒り）に、こんなお悩みはありませんか？
例えば、イライラしてすぐにかんしゃくを起こしたり、口ごたえしてきたり、モノにあたったり・・・
子どものイライラにお手上げ！という方。または友達からイヤなことをされても、上手く伝えられないわが子にイライラ！という方も、どちらの方にも知っていただきたい**「子どものアンガーマネジメント」**について、今回はお伝えしたいと思います。

1　自分の感情を知ってる？

子どもは感情をうまくコントロールできません。私が子ども向け講座の中で感じるのは、**「そもそも、自分が怒っていることに気が付いていない子が多い」**ということです。
大人であれば、これまでの人生経験から「今、自分は怒っている」ということに気づけるのですが、子どもは今感じている感情が「怒り」だということは理解していません。
お子さんに**「怒ってる人はどんな人？」**と聞いてみてください。イライラすると、汗が出たり、顔が赤くなったり、目が吊り上がってきて、頭から湯気が出てる人もいるかも！怒っている人を思い浮かべることで、それと同じ状態にある自分は「あ、今自分は怒っているんだ」ということに気づけるようになります。
まずは、自分を知ることから始めましょう。なかなか出てこない場合は、「おうちの人は、どんなふうに怒る？」と聞くと、たくさん意見が出てきます。おうちの方の怒り方を新発見できて、一石二鳥ですね。

怒っている人はどんな人？

2 怒ることは悪い事？

確かにいつもニコニコ、怒ってるところを見たことがないような子は傍からは幸せに見えるでしょう。でも、怒りは人間が持っている感情のひとつですし、大切な役割があります。怒りは「防衛感情」と言われています。誰かにイヤなことをされたり、言われたりしてもニコニコして言い返すこともできないのでは、心は傷つけられたままです。自分の大切なものや考えを守るために、相手に「やめてほしい」と伝えるための感情です。だから怒ってもいいのです。

でも、怒って後悔するような出来事になったこともあるでしょう。それは「伝え方」が悪かったから。ここからは相手にわかってもらう方法をお伝えします。

3 じぶんメッセージときみメッセージ

ブランコの順番を待っていたら、A ちゃんに横入りされたB ちゃん。ケンカになって先生に怒られてしまいました。

「A ちゃんが横入りしてくるから悪いのに！」「A ちゃんのせいで、先生に怒られた！」と怒り心頭です。

これを聞いたA ちゃんは「B ちゃんが他の人と話してててブランコを使ってなかったから乗ったのに、そんな言い方するなんてひどい！」とこちらもご立腹です。

こんなとき、どうすればよかったのでしょうか？

この２人は相手を責める**「きみメッセージ」**を使っています。「A ちゃんのせいで」「B ちゃんが他の人と話してたから」と相手の行動について、話しています。こんな言い方をされたら、相手の主張を受け入れることは難しくなりますし、謝るなんて無理！ですよね。

では**「わたしメッセージ」**にしてみると、どうでしょうか？

「順番を待っていたのに悲しかった」「そういう言い方されて、傷ついた」と自分が感じたことを話すのです。

同じ出来事について話していても、**「わたしメッセージ」**の方が、受け入れやすく、聞いてみようという気持ちになりませんか？

たとえ相手がそのメッセージを受け入れてくれなかったとしても、「自分の気持ちをきちんと伝えられた」という事実は、気持ちを伝えるのが苦手な子にとって自信になります。

そんなときは、おうちの方が「ちゃんと自分の気持ちを伝えられたね」と褒めてあげてください。

アンガーマネジメントは、小学校低学年くらいのお子さまから学ぶことができます。

学校の道徳の授業にも取り入れられる機会も増えたアンガーマネジメントは、心理トレーニングですので、練習すれば誰でもできるようになります。

トレーニングをして、スキルを身に着けることは大人になったときに必ず役に立ちます。

おうちの方もお子さんと一緒に始めてみてはいかがでしょうか。