家庭教育通信　４７号

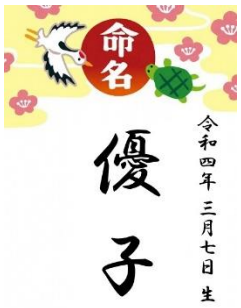
監修：（一財）日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター™　相原あすか
発行元：白井市教育委員会（生涯学習課　４０１-８９４２）
令和4年　3月8日発行

「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。

これまで５回に渡り、アンガーマネジメント について書かせていただきました。
今回はおさらいの意味も含めて、再度親子のアンガーマネジメントについて考えてみたいと思います。

保護者のイライラ　と　子どものイライラ

1　保護者のイライラの話　～保護者の期待と子どもの現実～



お子さんの名前を決める際に、「明るく活発な子になって欲しい」「優しい子になって欲しい」など、お子さんに期待を込めて名前を付けます。保護者はお子さんが生まれた瞬間、もしくは生まれる前からも様々な期待をお子さんにしています。

お子さんは保護者の皆さんの期待どおりに成長していますか？私には3人の息子がおりますが、残念ながらすべてが期待どおりとは正直言えません・・・

子どもは外で元気に遊ぶものと思っていましたが、実際の私の息子たちはインドア派。公園で一緒にサッカーをすることを夢見ていましたが、読書やアニメを見るのが好きな子でした。

外を走り回るような活発な子になって欲しいと思っていても、当人がその気にならないからには仕方がないため、その子に合った遊びをすることにしました。

私たちは常々、自分の価値観に基づいて考え、行動しています。

「子どもはこうであるべき」「学校はこうあるべき」の「べき」という言葉に表されています。

それはあくまでご自身の価値観。自分にとっては正しくても、他の人から見たら正しいかは別の話です。特に一緒に子育てをしている他の保護者との、「べき」のすり合わせが大切になります。

すべてを完全に一致させるのは難しいですが、やっていいこと・悪いことは、すり合わせておいた方がよいでしょう。

すり合わせをしている姿をお子さんが見れば、人とのコミュニケーション能力もあがります。家族と言っても個々の人格を持っています。家族には何を言ってもいいわけではありません。お互いを尊重し合い、「べき」のすり合わせをすることで、穏やかな家庭が築けるのではないでしょうか。

2　子どものイライラの話　～実は、子どもは自分のことをよくわかっていない～

子どもがイライラすることがあっても、何にイライラしているのかうまく表現できないことがあります。

子どもの体は大きくなっても心はまだ未成熟のままです。自分のことを客観的に考えることはできません。そもそも、自分が今イライラしていることにも気づいていないこともあります。そこで、おうちで簡単に出来る、怒りに気づくためのトレーニングを一つご紹介します。

①紙と鉛筆を用意します。色は何でも構いません。
②人の全身の形を描きます。
③怒った時に体はどうなるか、その特徴を書き込みます。
　例えば顔が赤くなる・汗が出る・目が吊り上がるなど。
　自分が怒った時のことがわからないようでしたら、
　人が怒っているときのことを思い出すといいでしょう。
④自分がこういう状態になった時は怒っているのだと、体の変化から気づかせます。

今後、このような変化があった場合は、深呼吸してみましょう。
怒った体のままだと、落ち着いて話が出来なくなってしまいます。
怒ることは、相手にやって欲しくないことを伝えることです。
相手に怒ったままの体でいては、上手く伝えることはできません。落ち着いてから話すことで、相手にも自分の気持ちを正しく伝えることができます。

子どもは自分がしたことで相手が傷ついていることを理解し、自分と他者の気持ちの違いに気づくにはまだまだ成長が必要です。

人を理解するにはまず自分から。自分の気持ちを知ることで相手への理解も深まります。
お子さんと一緒に描いてみてくださいね。

みんなの幸せのためにできること

子育ては大変な作業です。日々お子さんを見ている保護者の方は、本当に素晴らしいと思います。小さなうちは手もかかりますが、大きくなってしまうとそれもまた良い思い出になります。

今、密接に関われる時間を大切に、お子さんと過ごしていってくださいね。

相原あすか先生