

# 家庭教育通信

VOL. 4 2

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2年 6月29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。

## 今日から実践！育児のイライラをコントロールする方法 ～ 怒りの仕組みを知ろう ～

新型コロナウイルスでの自粛期間中、皆さんはどう過ごされていたでしょうか？  
私も自宅で仕事をする傍ら、子どもたちの食事の世話をしたり学校から送られてくるプリントで勉強を見たり・・・と、在宅なのに忙しい日々を過ごしていました。  
いつもよりも長い時間ゲームをしたり、YouTubeを見たりしている子どもたちを見ていると、  
「もう、いい加減にしないで！」と言いたくなる日も・・・

いつもより家にいる時間が増えて、  
家族にイライラすることが増えたかも・・・と心当たりがある方！  
アンガーマネジメントを知って、そのイライラを解消しましょう！！



### 【 怒るのは当たり前 】



「さっき注意したのに、またやってる!」、「いつまで起きてるの!早く寝なさい!」など、子育てをしていると毎日イライラしてしまうことがあるでしょう。でも、怒った後に「あんないい方しなければよかった・・・」と後悔することはありませんか？  
それは「怒ること=悪いこと」という思い込みがあるからです。しかし、怒ることは私たちが自然にもっている大切な感情のひとつ。決してなくなってはいけないものなのです。だから怒ってもいいのです。

とはいえ、いつも怒ってばかりだと困ることも出てきます。中でも感情に任せて、後から思い出して後悔するような怒り方は要注意。自分も周囲もつらい思いをしまいます。そうならないためにも、まずは自分を知るところから始めましょう。

### 相原先生からのメッセージ

元々、はっきりと口に出してしまう性格のためか、怒りのコントロールが下手でした。営業職・キャビンアテンダントと人に接する仕事が好きだったのですが、それに伴う職場でのストレスにも悩まされていました。  
結婚後は3人の男子の母となり育児の忙しさと日々のイライラに耐えていたころ、アンガーマネジメントと出会いました。  
アンガーマネジメントと出会ったことで私に起こった変化を、皆さまにもお伝えしていきたいと思っています。



## 【どんなことでイライラする？】



怒りに振り回されないためには、落ち着いた状態で、「自分はどんなことでイライラするんだろう？」と思い出してみましょう。たとえば「子どもがおもちゃを片付けないことにイライラする」、「前にも注意したことをまたやって、カチンとくる」など共通点が見えてきます。

また、同時に「どういう怒り方のクセがある？」も考えてみてください。相手を強い言葉で非難してしまう、物にあたってしまう、いつまでも根に持ってしまう、しょっちゅうイライラしてしまう・・・などです。自分の怒り方のクセがわかっているならば「あ、自分はいつものクセで怒っているな」と冷静になることができます。

自分を冷静に見れば、感情に任せて後悔するような怒り方はしなくなるはずですよ。

## 【怒りたくなったらどうしよう？】

まずは気持ちを落ち着かせましょう。感情に任せて怒ってしまうと必要以上にきつい言い方になったり、物にあたりたりしてしまうことがあります。おうちでも簡単にできる方法を2つ、ご紹介します。



1. 深呼吸 : イライラしたら、深呼吸してみましょう。怒って興奮状態になると呼吸が乱れ、自律神経も乱れがちです。深い呼吸で気持ちを整えましょう。
2. 6秒待つ : 怒りのピークは長くても6秒とされています。6秒間は興奮状態にあるため静かにピークが収まるのを待ちます。待った後に怒る・怒らないの判断やどうやって怒るかなどを落ち着いた状態で考えましょう。



## 【親も子どももストレスを感じている】

急激に変化した新しい生活様式の中で、親も子どももストレスを感じています。

いつもと違う学校、いつもと違う生活様式で不安や焦り、心配といったネガティブな感情を感じています。また、ネガティブな感情は怒りを生みやすくします。

私は今回の自粛生活で、思春期の息子たちとたくさん話をし、彼らの興味や好きなことについて、知ることができました。

まだまだ今後どうなるかわからない状況ではありますが、アンガーマネジメントを駆使し、今からできることに目を向けて、楽しく過ごしていきたいですね。

### 参考資料

- ・青春出版社 「つい怒ってしまう」がなくなるアンガーマネジメント  
著者 日本アンガーマネジメント協会理事 戸田久実
- ・池田書籍 イラストでわかる怒らずのばす育て方 著者 篠真希



## 令和2年度 ドリームサポーター講座予定

回	月/日	テーマ	講師
1	9/ 8	子どもを伸ばす叱り方	相原あすか
2	10/ 1	子どもの成長と睡眠	橋爪あき
3	10/29	掃除が育てる生きる力	永岡寛子
4	11/10	機中八策（子どもの人権）	渡邊 直
5	12/ 3	PEP TALK	西山崇子

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 5月～7月に予定されていた講座は中止になりました。  
9月から左表のように、講座がスタートしますが、会場での直接参加とWEB参加の2通りで実施する予定です。（保育は中止）  
詳しくは、7月下旬にしろい広報、園・学校を通してのチラシなどでお知らせします。