

# 家庭教育通信

VOL. 44

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 3月10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 ～新学期を楽に迎えるには～



怒涛の2020年度が終わり、新学期が始まりますね。  
去年は変化が多い年でしたが、少しは慣れてきたのかなと思う今日この頃です。

この教育通信をご覧になっている方の中で、お子様が新入生として新生活が始まる方もいらっしゃるかと思います。  
学年が上がった方も、春休み明けでまだ生活リズムが整わない、クラスが替わってまだ様子がわからないなど、みんなが不安材料を抱えている時期です。

今回は、1年のスタートを穏やかに始めるためのヒントをお届けします。



### 1 新学期はイライラポイントがいっぱい

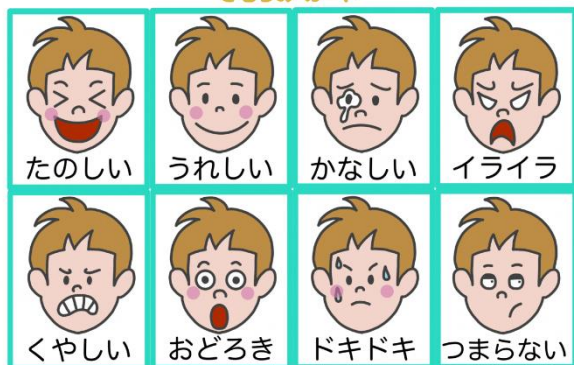
#### 気持ちを伝える便利なツール「感情カード」

新しい学校、新しい友達、新しい先生……

子どもたちは、学年もクラスも替わり、期待でドキドキしながらの新学期が始まります。

その反面、仲の良い子と同じクラスになれなかった、あの先生、ちょっと苦手……など、ネガティブな感情を抱えたまま新学期が始まることもあります。

きもちのカード



ネガティブな感情は怒りのエネルギーになるので、イライラしやすくなります。もし、お子さんが新学期にイライラしていたら、まずは話を聞いてあげましょう。学校や友達のことで不安を感じているのかもしれないよ。

そんな時、便利なツールが「感情カード」です。インターネットで検索すると、いろいろな種類のカードが出てきます。人の顔のイラストや写真に、



「うれしい」「かなしい」「たのしい」など、様々な感情が書かれています。子どもはまだ自分の感情を表現することが、上手ではありません。

我が家は子どもが家に帰ってきたとき「ちょっと様子が変わだな？」と思うときに使います。「今日の気持ちは？」と言って選んでもらいます。選んだカードについて「どうしてそう思うの？」と聞いていきます。最後は「教えてくれてありがとう」と終わります。

**ポイントは解決しようとしなくていいこと。** ついつい親はつらい思いをした我が子を守り、相手を攻めたくりますが、そこはぐっと我慢。内容によっては親が対処しなくてはいけない場合もありますが、ここではただ、気持ちを聞いて、「あなたはそう感じたんだね」と伝えてください。それだけで子どもは話を聞いてもらえたと安心して、親子の絆が深まります。

## 2 相手に気持ちを伝えるには

学校に入れば、親と離れて過ごす時間が増えます。これまでは親がある程度介入することが出来ました。学年が上がるほど、子どもの学校での様子を知ることが難しくなります。お子様が落ち着いた生活を送るために身に付けて欲しいスキルについて、ご紹介します。

親御さんも一緒に覚えてくださいね。

### ① あなたメッセージをわたしメッセージに ( YOU ) ( I )

友達に遊んでいたボールを取られたとします。皆さんならどうしますか？

「あなた (YOU) ! ボール取らないで、返してよ！」と言いますか？

この言い方はあなたメッセージと言い、「あなたが悪いことをしたから、わたしは怒っている」ということを表現しています。でも、もしかしたらボールを取ったお友達はずっと待っていたのかもしれない。

ではわたしメッセージではどうでしょう？「わたし (I)、ボールを取られたらから悲しい」と言います。取った友達も「ずっと待っていたから、貸してほしい」と次の言葉が出やすくなりますよね。

「あなた」を主語にすると、相手に要求したり命令したりする表現になり、言い方が強くなります。一方、「わたし」を主語にすると、相手のテリトリーを守りつつ、柔らかい表現が可能となります。



### ② 言い方も大事

上記の言い方をするときは落ち着いた声で、冷静に言いましょ。大きな声や尊大な態度は禁物。ゆっくりと慌てず言いましょ。

いかがでしたでしょうか？

お子さんが楽しく学校に通えるよう、ご家庭でも上記の2点を実践してみると良いですね。

私はお子さんにアンガーマネジメントを教える活動を行っていますが、小さなうちから身に付けて欲しい能力のひとつだと思っています。ぜひ、ご家庭の方も一緒にやってみましょう。

