

家庭教育通信

VOL. 45

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3年7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。

夏休みを穏やかに過ごすには

子どもにとっては嬉しい夏休みですが、保護者にとっては正直負担・・・と思う方もいらっしゃるかもしれません。私もそうでした（笑い）。

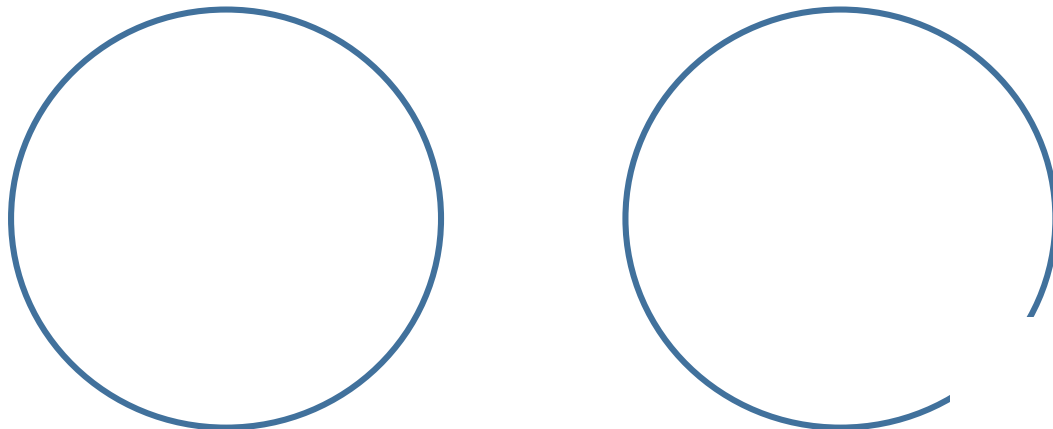
ただでさえ暑いし、じめじめして不快指数も高いし、給食がないからお昼ご飯の準備もしなくてははいけないし、子どもはゲームしてるかYouTubeばかり見てるし、でも宿題もやらせないといけないうと、頭を悩ませることも多いですね。

そんな、悩み多き夏休みを穏やかに過ごす方法をご紹介します。

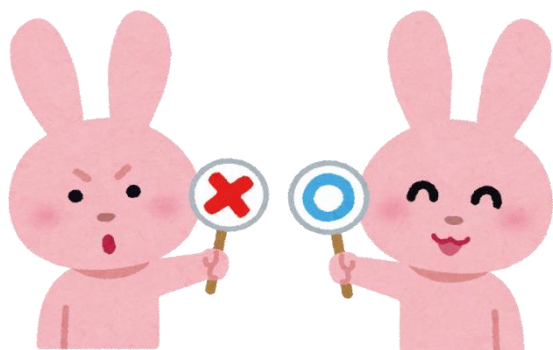


1. 欠けた円

下の2つの円を見たとき、どこに目がいきますか？



おそらく右の円の欠けた部分に目がいくと思います。この円はゲシュタルト心理学で有名な「欠けた円」。人間は欠けている部分に注目するという例で使われます。



これを人との関係で見てもみましょう。
人間、誰でもいいところも悪いところもありますよね。自分の常識が相手にとっては非常識にとられることもあります。
また、時代や年代によって常識も変わるので、正解はありませんし、完全な人なんていません。
良いところしかない人を〇とするならば、上の円のように、誰もどこかに「欠け」を持っています。
欠けているところばかりを見るのか、欠けていても他の部分を見ることができるのか、
欠点ばかりを指摘されるのは、いい気分にはなりませんよね。

2. 減点主義と加点主義

減点主義とは「できて当たり前」。できないと、どんどん持ち点が減っていき、持ち点が少なくなっていくのはつらいものです。

逆に加点主義とは「できなくて当たり前」。できると、どんどん点数が増えていき、「できた！」という満足感につながります。

子どものころに「できた！」をたくさん積み重ねた人は、大人になってもチャレンジ精神を忘れません。一方、「できた！」が少なかった子は、新しいことに手を出すのを恐れてしまいます。



人は誰でも優れていると思われたいものです。

しかし、上の円のように、無意識のうちに「欠け」に目が行ってしまいます。欠点ばかりを指摘すると、相手のプライドも傷つきますし、コミュニケーションも難しくなってしまいます。

過去の失敗よりも、今出来ていることや良い点にスポットをあてるのが、イライラしないコツと言えます。

3. まとめ

いつもよりも長い時間を一緒に過ごすと、いろんなことが気になるものです。

相手の欠点が気になるのは本能的なものなので、仕方がないこと。

そんな時は、「欠けた円」を思い出して、欠けていない部分に意識をしましょう。

それでも、突発的にイラっとした場合には、深呼吸をしてみましょう。

イラっとしたときには、まず自分の心を落ち着かせて、それからどう行動するかを考えることが、とっさの怒りに対処する方法です。

今年の夏休みは、「欠けた円」で穏やかに過ごしましょう！



お知らせ

市では、子育てに関わる方々が抱える不安や悩みを小さくしたり、最新の子育てに関する情報を学んだりすることで、笑顔で元気に子育てに取り組んでいただけるようにすることを目的とするドリームサポーター講座を開催しています。

講座の詳細は、右記の二次元バーコードからYouTube動画をご覧ください。

動画の概要欄のURLからお申込みが可能です。



月 日	講師名等	内 容	会 場
8月26日	CA Tech Kids	小中学校でスタートしたプログラミング教育とは	市役所東庁舎3階303会議室
9月11日	たかのてるこ	生きるって、なに？	市文化会館大ホール
10月 8日	遠山 宗	不登校・引きこもりから抜け出すために	市役所東庁舎3階303会議室
10月28日	石松紗代子	分子整合栄養医学 子どもを幸せにする7つの食習慣	市役所東庁舎 1階101会議室
11月26日	キッズマネーステイション	マネー教育 お小遣や電子マネーの与え方	市役所東庁舎 1階101会議室
12月 9日	西山崇子	にしやんと井戸端会議	自宅 (Zoomによる)