

「みんなのはらっぱ」子育て講座
11/12(木) 報告
講師 高田しのぶ 先生
(日本アンガーマネジメント協会
認定ファシリテーター)

「イライラの消しゴムを手に入れよう」 ～子育てのためのアンガーマネジメント～

「技術を覚えれば、イライラの消しゴムを手に入れることができます。といっても、やってみて失敗して、やってみて失敗してのくり返しです。」と、ご自身の体験も交えて話してくださいました。内容と感想の一部を紹介します。

親が「アンガーマネジメント」を学ぶ意味

①「自分の健康」②「子どもへの贈り物」(子どもは「まね」するので、正しい感情表現を学ぼう)③「怒りの連鎖を断ち切る」(強い者に怒る時は覚悟がある。弱い者にはいとも簡単。より弱い者にあたっていくので、自分の所で止めよう。ex 親→上の子→下の子)

「アンガーマネジメント」とは…怒って、後悔しないこと

怒らないことではない。喜怒哀楽を適切にあらわすこと。怒る必要のあることは上手に怒れて、必要のないことは怒らないようになること。

怒りは第二次感情…その前に第一次感情があることに気がついて
第一次感情とは、不安、つらい、苦しい、痛い、疲れた、寂しい、悲しい等。

改善のためには、「怒りの日記」を書くことよ

一週間をふり返って怒ったできごとを書く。怒りの度合い(すごく、まあまあ、軽い)、傾向(なぜか)、どうしたらよいかなどがわかる。

学ぶ意味の「子どもへの贈り物」という言葉にドキッとした。最近子どもに怒っている所ばかり見せていたなあ…と。

みんなイライラしているんだなー、自分だけじゃないと安心した。

子どものこと、自分自身のこと、自分の周りの人のこと、許容範囲の違いがイライラを生んでたんだと、客観的に観ることが大事だと思いました。日常に追われて、感情をコントロールすることは、なかなか難しいですが、少なくとも子供には怒りの連鎖をさせないように心がけようと思う。

怒りの瞬間に手のひらに書く、ということ、今日からやってみたい。

怒りの前に第一次感情があるという事が分かって良かった。もっと具体事例などがあると、わかりやすいのでは…。

いつも、娘や夫に怒っても、そのあと後悔していたので、自分の怒りをすぐにぶつせず、6秒まず待ってみる。怒りの日記をつけて、どうしてそんなに怒ったのかふり返ってみるをやってみたい。少し自分の中の「べき」から解放されて、コントロールできる所から少しずつ変えていきたい。

実行できそう、実行したいという内容だった。育児でも活用できそうだが、対人関係にもいかせそう。

わかっているけどなかなか難しい。気持ちもコントロールできること、大発見でした。

<アンガーマネジメントの3つの暗号>

暗号I

怒りの感情のピークは、長くても6秒

ともかく待つとよい。手のひらに、その場で指で書くとよい。(なぜイライラするか等)。

暗号II

私たちが怒らせるものの正体は、『べき』

「理想(べき)」と「現実」にはギャップがある。子どもは、男性は、女性は、親は、時間は、等のそれぞれに『こうあるべき』がある。その「許容範囲」は、人によって違う。自分の境界線を知り、どうしてほしいかを具体的に伝える事が大切。できれば境界線を広げたい。気分によって、いい時とだめな時のないように。

暗号III

思い込みの分かれ道

できごとを整理し、それぞれに応じた対処が大切。

例…《重要なことで》変えられる事は、[工夫する]

ex.手作りおかずは明日から、3品から2品に減らす。

変えられない事は、[現実的に対処する] ex.ストーブ危ない→囲いをする

[気をそらす] ex.交通渋滞→あめ玉、CDを持参

[パターンをこわす] ex.苦手な人→自分から挨拶する

《重要でないことで》変えられる事は、[時間のある時に取り組む]

変えられない事は、[忘れる] (白紙を思い浮かべるとよい)

「イライラ」という感情的なものを、言葉などで分析したりすることで、頭と心が整理できると改めて知った。

弱い人に怒るということに、「ハッ」とした。自分が上の子に怒ると、上の子は下の子にという怒りの連鎖がおこることなので、私で怒りを止めなければと思った。

自分は気分によって怒る時と怒らない時があるので気をつけようと思った。

「気分によって境界線をうごかさない」にはドキリ。「べき」と、小さなことにこだわっている自分に気づいた。「思い込みの分かれ道」のワークは、新発見だった。今後役に立ちそう。