

令和3年8月30日 葛飾区青少年育成青戸地区委員会 環境部講演会

笑顔で子どもと向き合うための アンガーマネジメント



“イライラ子育て”から“すっきりニコニコ子育て”に
臨床心理士 藤原恵美子

はじめに

「気持ちのモニター表」

①今の気持ちに合う表情を描きましょう。

始まる前の 気持ち	そのような気持ちに なった理由	ワーク後の 気持ち	そのような気持ちに なった理由

②その気持ちになったのはなぜですか？
理由を書いてみましょう。

✓研修の目的

1. 自分のためのアンガーマネジメント

①怒りの感情の理解 ②イラッときた時の対処法

③イライラしやすい考え方のくせを知る ④自分の考え方のくせをゆるめる

2. 人間関係の中でのアンガーマネジメント

①傾聴 ②アサーティブコミュニケーション



✓アンガーマネジメントが必要だと思ったのは・・・

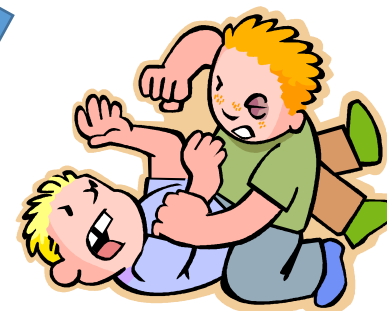
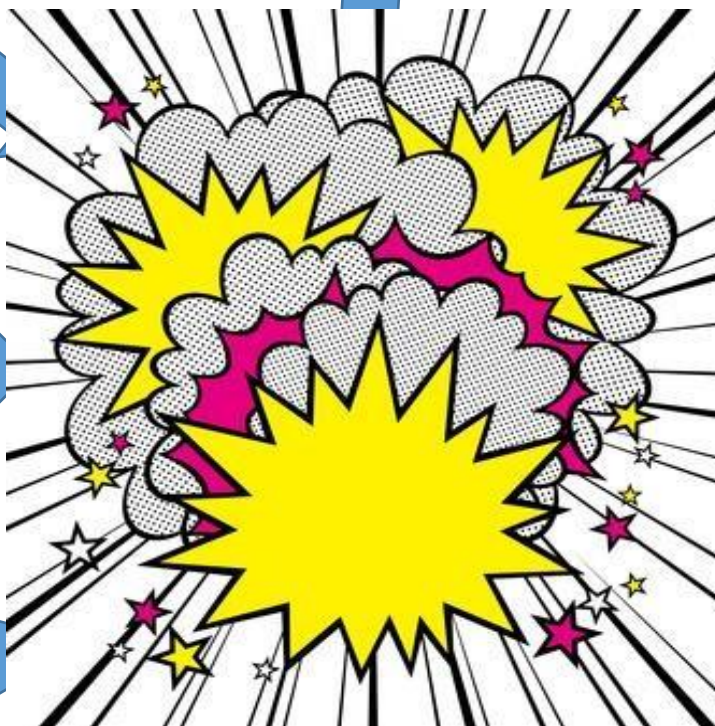
1. コロナ禍での怒りの感情への対処

2. 子ども達の感情表現が乏しくなった

3. いじめや暴力等の対応に感情からのアプローチが大切



■ ストレスの原因はいろいろ





どんなイメージがあるでしょうか？

Copyright (C)2014 PAMA All Rights Reserved.

① 怒りを外側へ

周りから人間関係を切られる



反抗、暴言・暴力(校内や家庭内)いじめ、クレーム DV など
Copyright(c) 2015 アンガーマネジメントジャパン All Rights Reserved

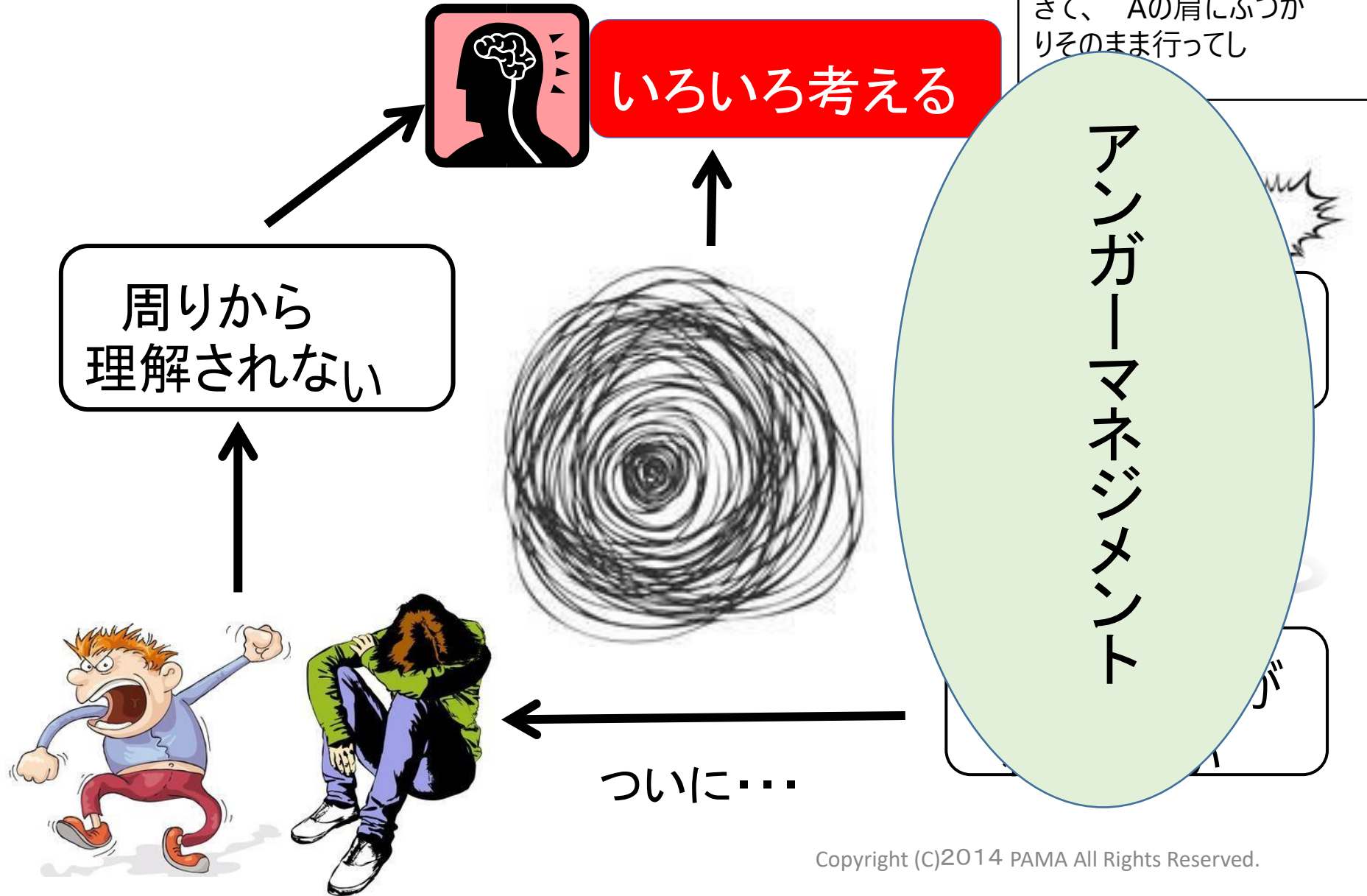
② 怒りを内側へ

自分から人間関係を切る



抑うつ、対人恐怖、ひきこもり、休職、自傷行為、
自殺など

✓ こうして人はキレル



Aが道を歩いていたら、
Bが向こうからやって
きて、 Aの肩にぶつか
りそのまま行ってし

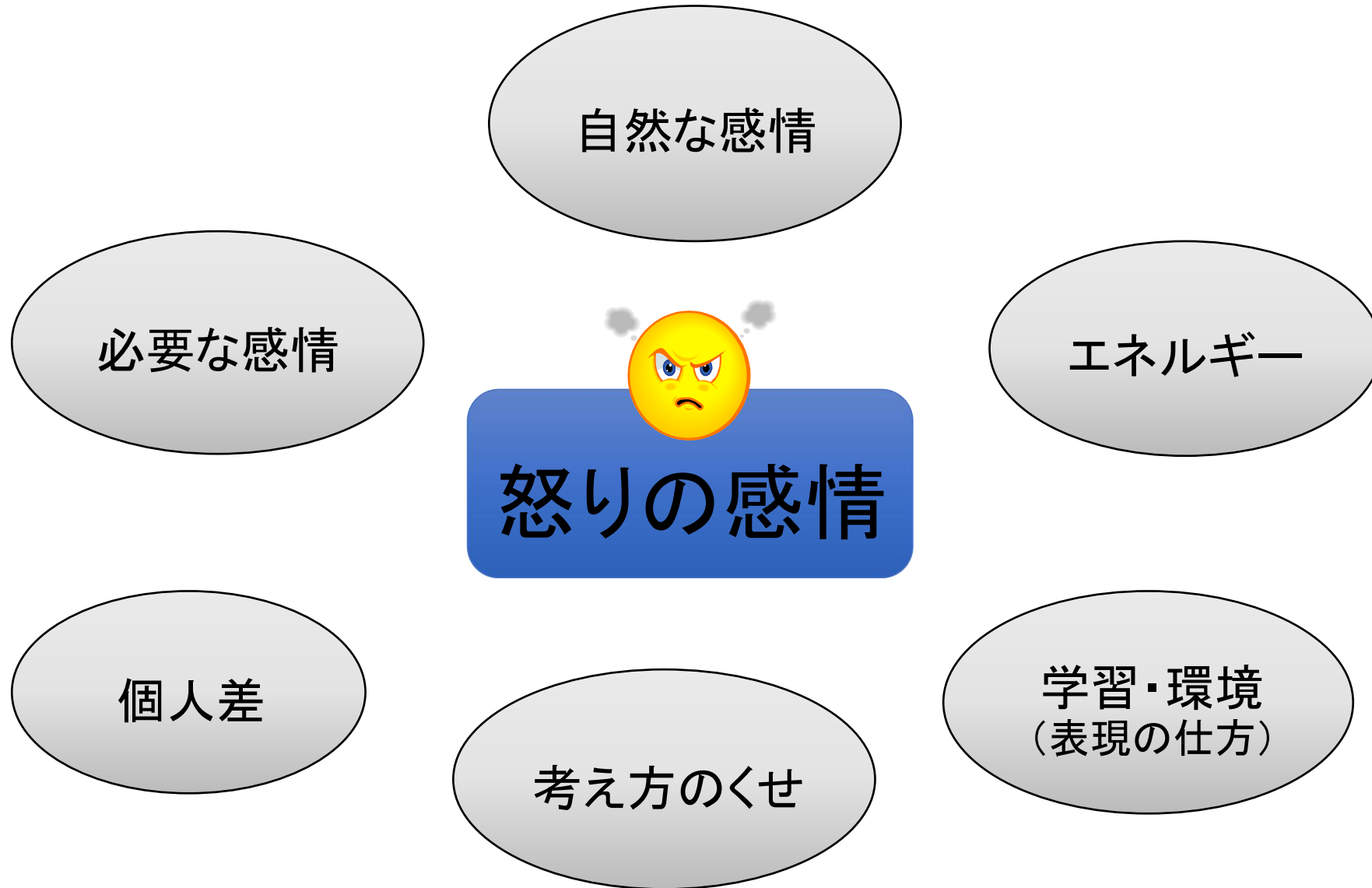
いろいろ考える

周りから
理解されない

アンガーマネジメント

ついに...

✓ 怒りの感情の特徴



■ 問題になるのは怒りの表現の仕方

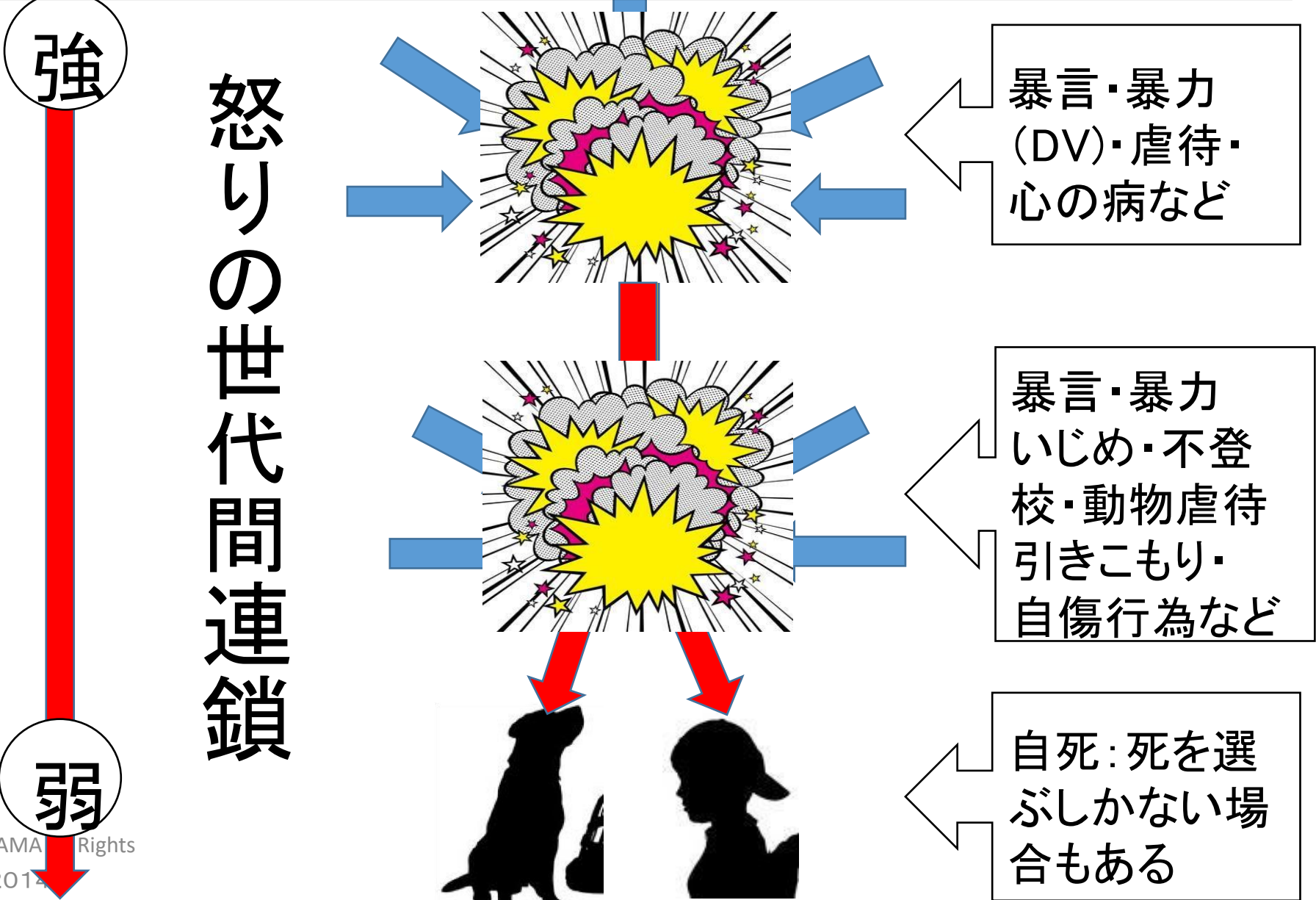
怒りの感情をどう表現していますか？



大切なことは・・・相手に自分の気持ちをどう伝えていくかです！

Copyright (C)Reserved. 2014

■ 怒りの対処や表現の仕方は伝わる



✓「キレる」背景には・・・

- ① 気持ちを受け止めてくれる環境がない場合がある
- ② 今の 自分の気持ち がよくわからない
- ③ 自分の気持ちを どんな言葉 にして表したらいいかわからない



周りに言わなくなる



気持ちを

ため込む



✓感情の発達：気持ちにことばをそえることが大事

思いやりの感情



自尊感情・
自己信頼感

他者に対する感情・自分に対する感情が発達



基本的感情の土台

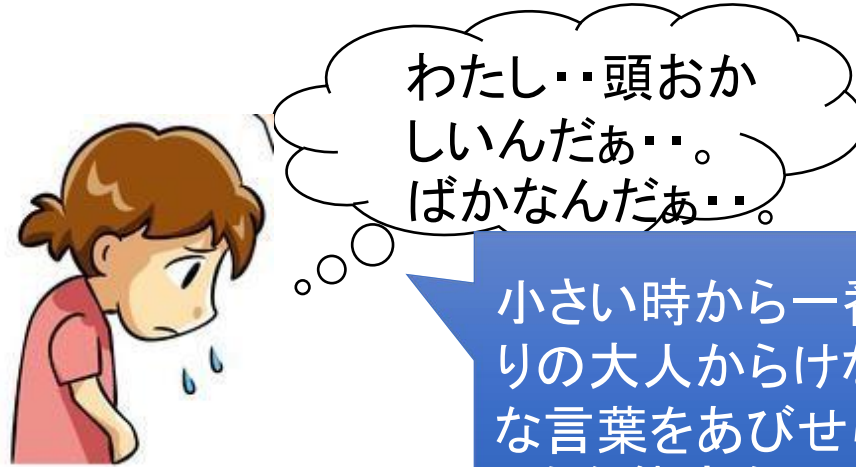


安心感・安全感－外界への基本的信頼感



✓ 自尊感情(自尊心)とは？

「自分を認め、自分にOKを出せて、自分を大切に思う気持ち

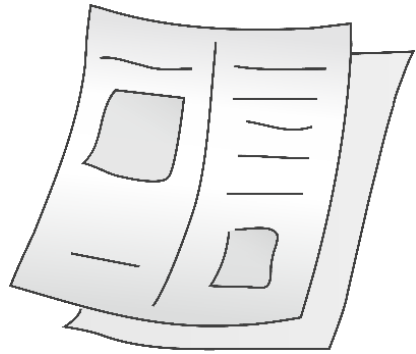


小さい時から一番大好きな親や周りの大人からけなされたり、否定的な言葉をあびせられたり、無視するような態度をとられたりしたら……

低い自尊感情

自分はダメな人間
生きる価値のない人間
どうせ何をやってもうまくいかない
何をやっても認めてもらえない

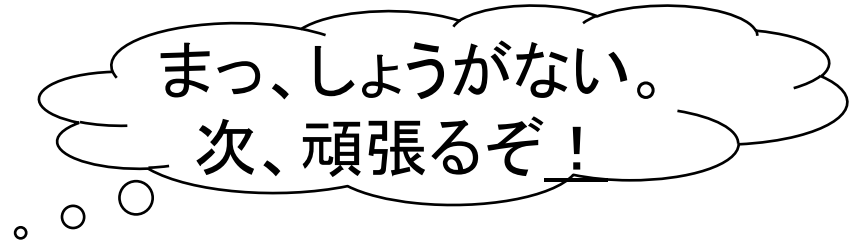
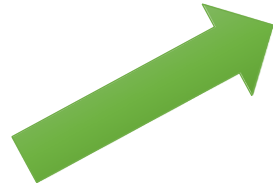
✓ 自尊感情がある人となない人



テストの点数
が悪かった！

自尊感情

高い人



乗り越える力



低い人



あきらめ
イライラ