

会員の皆様へ

和みの学び舎
世田谷区立東玉川小学校
PTA会長 前澤 健
家庭教育学級委員長 菊池 正美

～家庭教育学級だより～

梅雨が始まりそうなお天候ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

6月6日(火)に第1回家庭教育学級を開催しました。昨年大変好評でしたアンガーマネジメントの続編です。参加された方から「参考になった」「実践してみたい」との声を多数いただきましたので、講演の内容を下記にまとめてみました。

『怒りと上手につきあう方法～アンガーマネジメントを知ろう～』宇都宮 弘子 先生

アンガーマネジメントとは怒りの感情に支配されて後悔しないようにすることです。心のコップに少しずつネガティブな第一感情(不安、辛い、疲れた、悲しい、など)がたまり、怒り(第二感情)となってあふれます。怒りと上手につき合うテクニックを身につけ、怒りのエネルギーをもっとポジティブに使いましょう。

【今日からできるアンガーマネジメントの3ステップテクニック】～できることからチャレンジしてみませんか？

① 衝動のコントロール

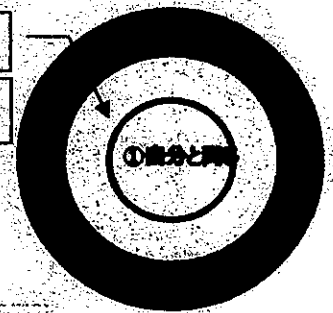
怒りのピークは6秒と言われています。深呼吸(特に深く吐く)、手のひらに何か書く、などで6秒間を過ごしましょう。怒りを数値化することで冷静になれることもあります。

② 思考のコントロール

べき(理想や価値観)→うらぎられる→怒り
②の部分を広げて安定させましょう。
③の許容できない部分は表しましょう。

②少し過うが許容範囲

③許容できない=怒る



③ 行動のコントロール

4つの箱に分け、ゴールを決めて行動してみましょう。

変えられる コントロール可能		変えられない コントロール不可能	
重要 今すぐ努力する ・状況がいつまでにどの程度変わったら気が済むかを決める ・それを実現するために自分がどう行動するかを決める			重要 変えられない現実を受け入れる ・今できる行動を探す
重要でない 余力のある時にやればよい 今考えなくていい ・状況がいつまでにどの程度変わったら気が済むかを決める ・それを実現するために自分がどう行動するかを決める		放っておく 放浪する努力をするうちに三重丸の②に入る	重要でない

◎次回の家庭教育学級は、7月14日(金)にアドラー心理学(勇気付け)講座を予定しています。