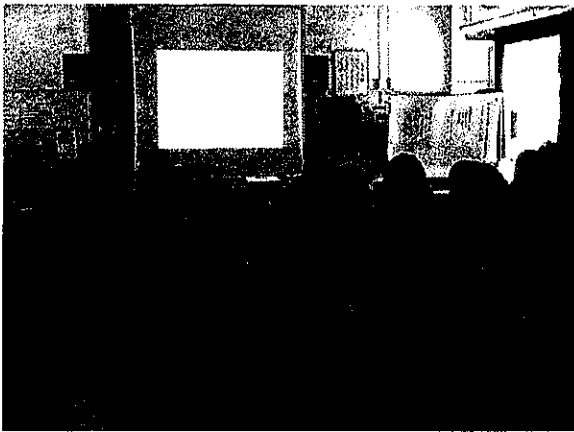




用賀小学校 PTA 会長 加地 満生
家庭教育学級担当 太田 佳奈
植松 宏子

～つくろう かぞくの輪 友情の和～ 第 3 回 家庭教育学級のご報告

11 月 27 日に行われました、第 3 回家庭教育学級は『イライラを減らすアンガーマネージメント』というテーマで講演会を開催いたしました。約 60 名の保護者の皆さまにご参加いただきました。



今回は、日本アンガーマネージメント協会シニアファシリテーター、国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチでいらっしゃいます、畑さち子先生をお招きいたしまして、講演会を行いました。

日常の“怒り”について、その正体や性質、なぜ怒ってしまうのか、など畑先生の体験談や今まで誰でも一度は感じた事のある身近なイライラをもとに、お話をしていただきました。途中、最近イライラした事や激しく怒った事などを紙に書いたり発表したり、怒りのポキャブラリーゲームなどをして、会場にはたくさんの笑いが起こりました。そして、日々の怒りやイライラを少しでも軽減させたり、怒る必要のない事は怒らなくてよくなる簡単な方法を教えていただきました。どれもすぐにでも実践できる内容でした。

怒る必要のあることは上手に怒れるようになること、子育てや子どもの教育において大切な事を学ばせていただきました。

感想 (アンケートの一部)

- ・自分の怒りを振り返ってみると、本当に大したことではなかった。
- ・イライラや怒りを忘れられる何かを見つけようと思いました。
- ・教えていただいた方法を早速実践してみようと思いました。
- ・今まで怒りについて理由や分析したりなど考えたこともありませんでした。
ストレスを大きくしないためにもこれからは冷静に分析できるよう、努力していきたいです。
- ・怒りになる前に、休息をとったり、自分に優しいことをしようと思いました。
- ・畑先生の体験や具体的な内容のお話で、とても分かりやすく楽しめました。
- ・怒らないということではなく、上手に怒れるようになること、というのが印象的でした。

畑先生、社会教育指導員の土橋先生、主任児童委員の和田三千世様、橋本校長先生、お手伝い係の方々はじめ PTA 会員の皆さま、ご協力いただきましてありがとうございました。