



会員の皆様へ

東玉川小学校PTA第 29 号  
平成 28 年 6 月 23 日

和みの学び舎  
世田谷区立東玉川小学校  
PTA会長 住吉 孝信  
家庭教育学級委員長 清水 智夏子

# ～家庭教育学級だより～

梅雨の不順な天候が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

6月17日(金)に第1回家庭教育学級を開催しました。参加された方からは「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。

## 1.『教育現場でのこどもたち』 本校 奥山 圭一 校長先生

- ① 今の子供達は親世代と比べ非常に情報の多い環境→ストレスにつながっている
- ② 「怒る」と「叱る」 教師として、また親としてご自身の体験も含めてのお話
- ③ 「叱るって難しい」「叱りすぎる親と叱れない親」

東京学芸大学 大河原 美以 先生 『子育てにおける親の苦しみと子どもの苦しみ』からのご紹介

## 2.『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

【心のコップ】に少しずつネガティブな感情(第一次感情)がたまり、怒り(第二次感情)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。トレーニングを3週間実践することで習慣化。できることからまずチャレンジしてみませんか？

- ① **6秒…衝動のコントロール** 感情のピークは6秒間。  
反射をしないよう6秒間を過ごしましょう→深呼吸など  
→怒りの温度を計る(数値化する)

### ② **べきの境界線…思考のコントロール**

～するべき→うらぎられる→怒り

【円は常に変化する】

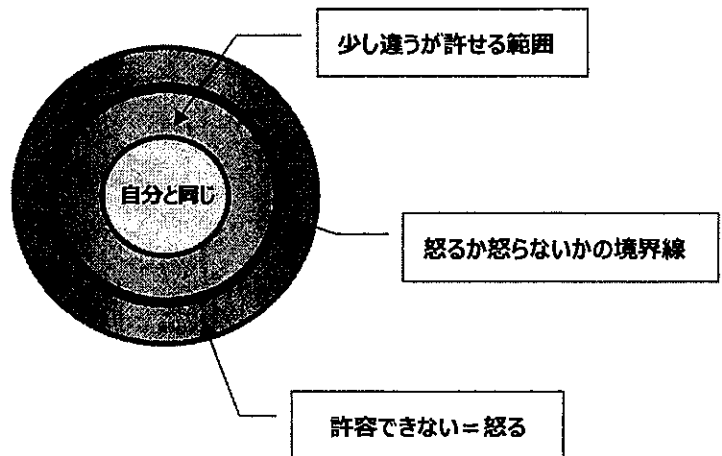
円を大きくする(境界線を広げる)



我慢するのではなく受け入れる



円が一定の大きさになったら安定させる



### ③ **わかれ道…行動のコントロール**

今回は①②を中心にお話しいただきました。

◎次回の家庭教育学級は、7月14日(木)にアロマテラピー講座を予定しています。