

家庭教

平成28年10月17日

PTA会員の皆様

世田谷区立北沢小学校

PTA会長 押田信吾

家庭教育学級部長 広瀬恭子

第一回 家庭教育学級を終えて

報告が前後いたしました。9月10日、第一回家庭教育学級「キッズアンガーマネジメント～アングリーバードといっしょに学ぶ、アンガーマネジメント！～」を、東京大学 戸部浩美先生を講師にお迎えして開催いたしました。

<講義内容>

思い通りにいかない時、人は怒ります。理想と現実のギャップに人は怒るのです。

では、「怒ること」は、悪いことなのでしょうか。

人の感情において、悪い感情などは一切ないそうです。それでは大切な感情である怒りとうまく付き合うためには、どうすればよいのでしょうか。

まずは怒りをよく知ること。怒りを感じたときに、怒りに振り回されない方法を学びました。怒ったり心配したりすると、脳の中の扁桃体が暴れだして、自分をコントロールできなくなるそうです。怒りは第二次感情なので、まずは振り回されずに、第一次感情に気づいてあげることが大事だそうです。なぜ自分は怒りたいのだろうか。と自分を見つめなおすのです。

そこで大事なのが「わたしメッセージ」相手を責めるのではなく、自分はどう思ったのか。を伝えるようにしてみましょう。自分の短所だと思う部分を、お友達に長所に書き換えてもらうのもよいそうです。これを授業の一環として続けた小学校は、キレるこどもがいなくなったそうです！

最後に、アングリーバードとの約束をしました。

怒ったときに絶対しないこと。それは...

・人を傷つけない・自分を傷つけない・物に当たらない

当日と、アンガーマネジメントを実践してみて1週間後のみなさんの感想を集めましたので、一部紹介させていただきます。

<保護者の感想>

- ・もっと話を聞きたかった。大人版も聞きたい。(多数いただきました)
- ・こどもと一緒に聞くことで、家族で話し合うことができた。
- ・継続して聞きたい。
- ・こどもの目線での話し方が素晴らしかった。
- ・授業にも取り入れて欲しい。

<児童のみなさんの感想>

～当日の感想～

- ・あなたメッセージが面白かった。
- ・怒りは悪くないと知ってほっとした。

- ・怒りの感情に振り回されないようにしたい。
- ・イラっとしたら、今日のことを思い出したい。

～1週間後～

- ・やってみてスッキリした。
- ・授業でもやってほしい。
- ・自分に合うアンガーマネジメントを探したい。
- ・怒りの爆発をおさえるのが難しかった

以上です。

たくさんの保護者にもご参加いただきまして、ありがとうございました。

※ご提出いただきましてアンケートは、一部世田谷区ホームページに匿名にて掲載させていただきます。ただ、場合によってはご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。