

ふよの広場 だより

平成28年10月12日
富陽小学校PTA
文化教養部

第1回 ふよの広場は、株式会社 ハートデザイン 接遇トレーナーの中村清美先生を、お招きし「イラ・ムラ・カチンのコントロール術」～怒りに振りまわされない子育てのため～を演題にお話し頂きましたのでご紹介致します。

【”怒り”に振りまわされない環境作りをしよう！】

”怒り”の感情(アンガー)と上手に付き合えるようになることが大事です。怒らなければいけない時は、上手に怒りを伝えることができ、怒る必要のないものには怒らなくてすむように”怒り”の感情に対する意識と行動を変えるトレーニングをします。



【”怒り”の衝動を抑えるテクニック】

”怒り”の感情のピークは、たったの6秒と言われています。 ”怒り”を感じた時にしてしまう反射、例えば「カッとなって相手を攻撃して打ちのめしてしまう」「怒り”を胸の奥底にしまいこんでしまう」「間接的に嫌がらせをしたり皮肉を言ったり無視してしまう」このような反射という行動をしないために”怒り”を数値化してみましょう。

10点を満点として、”怒り”を感じるごとに点数をつけることによって、自分の”怒り”の強度を段階的に理解でき、これまで感じていた”怒り”が小さいと理解できるようになります。

【出来事が自分を怒らせているのではなく

『自分のべき』が自分を怒らせているのです！】

「〇〇すべき」「こうあるべき」という思いにこだわり過ぎていると、”怒り”の感情に振りまわされることとなります。『自分のべき』の枠を大きくすることで、『自分のべき』とは違うが、許容できるようにもなります。

【子どもの気持ちに共感し『自分のべき』を伝えよう！】

”怒り”は、第一次感情である「心配・つらい・悲しい・恥ずかしい・虚しい・残念・みじめ・苦しい・さみしい・情けない 等」の気持ちが、心のコップからあふれだした第二次感情です。

子どもを叱る時には、子どもの第一次感情に目を向け、共感することが大事です。

例えば、「〇〇ちゃんは□□□だったんだね。お母さんはとても心配したのよ。だから、△△△は、ダメ！！」等

～ 人が怒る時のルール ～

- ✧ 自分を傷つけない
- ✧ 相手を傷つけない
- ✧ 物を壊さない

叱るルール(べき)を決めたら、気分が良くても悪くても、そのルール(べき)に従いしっかり叱りましょう

”怒り”で後悔しない子育てを！

☆☆☆ 多数のご参加ありがとうございました。次回のふよの広場もお楽しみに ☆☆☆