

ベイ★キッズ

横浜子育て応援マガジン

ベイ★キッズ

FREE
2022 AUTUMN
vol. 046

又
べり
た
く
た
よ
い
!

02 | 怒りの感情をコントロールするには?

素敵なお料理

03 |

まちすき

NPO法人おもしろカンパニー

津ノ井美晴さん

身近でできるSDGs

どんぐり食品

秋のお届け便

秋の味覚・栗

パパと遊ぼう

よこはまこどもカレッジの

名物せんせい

04 |

こどもと一緒に楽しもう

いろんな自動販売機

Credit

スタッフ: 東恵子 船本由佳

ベイ★キッズ みなとくらす: 本田真弓 中川あき

真栄城舞

デザイン: 川本智子

協力: あそびい横浜 横浜市こども植物園



写真: 菅原康太

● 編集・発行/ベイ★キッズ編集部[NPO法人シャーロックホームズ] 〒220-0002 横浜市西区南郷井沢18-1-110 TEL.045-324-5033 FAX. 045-548-4514
http://baykids.jp info2@baykids.jp * 情報提供や広告掲載に関するお問い合わせは上記まで。 * 紙面の無断転載を禁じます。

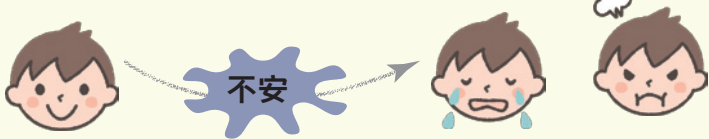
「怒り」で後悔しないために

アンガーマネジメントは「怒ってはいけない」ではありません。「怒る必要のあることは上手に怒れるようになり、怒る必要のないことは怒らなくてすむようになる」「他人を傷つせず、自分を傷つせず、モノを壊さず上手に怒っていることが表現できるようになる」。アンガーマネジメントができるようになると、このように「怒り」と上手に付き合えるようになります。

「怒り」がどのようなものなのかを知りましょう

怒りの感情は誰もが持っているものです。持っていいものです。ただ、「怒り」はエネルギーが強い感情なので、頻度が高かったり、強かったりするとよくないです。

「怒り」の前には、マイナスの感情や状態があると考えます。マイナスの感情とは「悲しい・つらい・さみしい・眠い」などの不安な気持ちです。マイナスの状態とは「体が疲れている、お腹がすいている、身体が痛い」などの物理的な心身状態です。小さい子はマイナスの感情を素直に表現してくれるのでわかりやすいです。お腹空いたら泣いて、痛かったら泣いて、感情を出してくれます。思春期になると、気持ちをなかなか親に言わなくて、ただ不機嫌になるパターンが多いのでやっかいです。不機嫌の前にある感情(自分を認めてもらいたい・甘えたいのに甘えられない・きょうだいと比べて欲しくないなど)に本人も気付いていないし、周りも不機嫌な態度ばかりに気を取られて、根本が解決しないまま日々が進んでしまいます。



怒っている人に接した時は、その人の怒りの前にあるマイナス感情やマイナス状態はなんだろう?と考えましょう。周囲からみると原因の感情に気づかず、怒り自体に反応してしまうケースが多いです。「怒って怖い」とか「どうしてそんな言い方をするのか」などと目の前で起こっている怒りに気を取られてしまい、対話を避けたり、怒りに怒りで返したりしてしまいがちです。

怒るという行為は、つまり「リクエスト」です。「次からはそういうふうにはしないでほしい」という要望です。怒りに対し怒りで対応してしまうとそのリクエストは伝わらない。要望は解決されず、結局、繰り返されてしまいます。怒っているのが自分だとしても他人だとしても、どういう気持ちからそのようになっているかを考えることが大切です。そうやって考えると、怒りの伝え方が変わります。それによって自分も相手も楽になっていきます。



「アンガーマネジメント」について紹介します。



私
っ
て
こ
ん
な
に
怒
り
や
す
か
っ
た
の
ー
!
?

子育てに役立てたいと学びを決意

私も子どもを産んで初めて、感情的になり、自分がこんなに怒る人間だったんだと思いました。当時、年中だった娘が癇癩持ちだったことから「この子がこのままだとずっと生きづらい。わたしが学ぶことで娘もできるようになるかな」と思ったのがアンガーマネジメントを学ぶきっかけです。そのあと男児が生まれ、思春期をうまく乗り越えたいと感じたのもあります。

子どもがなぜ怒っているのかわかりたいと、子ども向けのワークシートを娘にも体験してもらいました。怒りは原因も表現も人それぞれです。ワークシートによって「体が疲れている時に怒りやすくなるのかな」などと傾向が掴めるわけです。「そうされてもママにはわからないし、かなしくなるからやらないでほしい」などと怒りに怒りで返すのではないやりとりができるようになります。身につけると仕事にも役に立ちます。子ども向けに教える資格も取得したため、PTAを通じ親向けの講座を実施したこともあります。

娘は今15歳になってもう癇癩はなくなっています。幼少時から私とともにアンガーマネジメントに取り組んでいますので、いまや「ママ、アンガーマネジメントができてないよ」と指摘するようにもなりました。アンガーマネジメントは、知ってるか知ってないかの違いが大きいと思います。アンガーマネジメントを親と一緒に学んだことはこれからの彼女の人間関係のなかできっとプラスになっていくと思います。

子育て中 怒りっぽくなるのはどうして?

自分が思っていた理想と現実が違うからというのが大きいでしょう。「毎日手作りのごはんをつくって、と理想があるのにできていない」「言葉の通じない子どもに気持ちが通じなくて苦しい」「夫婦で感じ方が違う」などと子育て中はネガティブな感情が蓄積しやすい状況です。寝る時間も十分に取れないし、つかみ食べも始まって、食べさせたり寝させたり、とにかく時間がないし、子どもの自由な行動に衝動的にどなってしまふ。自分は大人になったのに、なぜこんなに怒りが我慢できないんだろう。と、自分がこんなに怒る理由を知りたいと苦しむ方も多いと思います。

怒りの感情の前にある、自分の心や身体がどんな状況・状態にあるか考えてみましょう。マイナスの感情や状態の量が大きく、「べき」が裏切られると、怒りが生じます。マイナスの感情や状態が少なくなるためには、自分なりのリフレッシュ方法で気分転換を身に着けることです。「べき」が裏切られる回数を少なくするためには、アンガーマネジメントを身に着けてみましょう。

お話を聞いた人

大久保(森)なつきさん

大久保総合事務所代表 税理士・社会保険労務士

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター

キッズインストラクタートレーナー

子ども3人(長女15歳・長男12歳・次男10歳)の母



もっと知りたい方のために2面に続く

