



怒りの感情をコントロールするには？

気持ちをコントロールするヒントをアンガーマネジメントファシリテーターの久保なつきさんに伺いました！



6秒ルール

怒りにすぐに反応してしまうのが良くないのです。怒りの衝動は6秒で一旦おさまると言われているので一番簡単な方法として6秒待ってみましょう。6秒待つためになにをするか、自分の方法を決めてみましょう。指で手のひらになにかを書いてみるとか、数を逆から数えるとか、手を後ろにやってみるとか、自分がこれで6秒待てると思う方法を使って、一旦とにかく反射的に怒らないようにしてください。とにかく6秒待つ！



子どもに教えるには？

子どもたちがアンガーマネジメントを知る適齢期はまず、年中から小学2～3年生くらいです。イラストなどを用い、ゲーム感覚で学びます。中学生・高校生になると、語彙力が増えて大人に近い感覚になりますので、その年代に合わせた講義もあります。

ただ、イベントとして一時的に教わっても、家族にその知識がなければ日常的な継続が難しいので、はじめに保護者が理解してから子どもが学ぶという順番の方がよいでしょう。



久保さんのお子さんが書いたアンガーマネジメントのワークシート

「べき」をゆるめていこう

ご飯は綺麗に食べるべき・夜は寝るべき・家事を手伝うべき・時間は守るべき…怒りは物や人に向かっているのではなく、自分の中に「～べき」という概念があり、その「べき」が裏切られた時に怒っているケースがほとんどです。その「べき」はその人にとってみれば正解なのでそこを曲げる必要はありません。ただ、あまりにも強くなってしまふことで他の人と齟齬が出るようだったらゆるめていきましょう。

たとえば、「時間は守るべき」。大人にとっては常識ですよね。でも例えば3時に集合だとし、いつ着くのが正解なのでしょう。遅刻はいつまでが許容されるのでしょうか。すぐ早く行ったら迷惑？1分でも遅れたらダメと思う？2時45分から3時15分くらいならOK？ 同じ時間を守るべきという「べき」でも人によって程度の違いがあるのです。

アンガーマネジメントを学びたい人は

今はいろんな本も出ていますし、一冊読んでみるというと思います。また、私のおすすめは入門講座などの講座に参加することです。日本アンガーマネジメント協会ではいろいろな講座が開催されています。

怒りの表現は個人個人で違います。講座では、自分のタイプを知るために自己分析をします。そして、自分がどういう「べき」を持っているのかということなども出ていきます。怒りの出し方や持っている語彙、言葉に対する感じ方は人それぞれで違います。また、性格によって、怒りが他人に向く人、物に向く人、自分に向く人などもいます。怒りをすぐ忘れてしまう人もいます。

講座を他の参加者と一緒に受講することにより、自分とみんなは同じじゃないということに気づくことができます。特に立ち位置が同じ人(子育て中の人とか介護中の人など)と複数人で一緒に受けると学びが深いです。

大久保さんからのメッセージ

思考や伝え方をトレーニングしていくのがアンガーマネジメントです。コミュニケーション能力の一つですので、みんなが知っていて良いことだと思いますよ。仕事にも日常生活にもどんな場面でも役に立つ知識です。怒ることが悪いことではないのです。上手に怒れるようになりましょう。



ベイキッズ特別企画

アンガーマネジメント初心者向け講座

★別室保育あり★

12月2日(金) 10:00～12:00

■場所 福祉保健活動拠点フクシア(横浜駅東口徒歩5分)

大久保なつきさんを講師に招き、自己分析等のワークショップを体験します。

参加希望の方はLINEをみてね(登録は4面下をご覧ください)

講座の詳細は、HPからも
ご覧いただけます



素敵なお料理

ハロウィンやクリスマス、年末年始など、いつもとちょっと違うお食事時間を楽しみたい時に見た目も素敵、食べても美味しい、しかも簡単！お料理をベイ★キッズ会員に教えてもらいました。

◎市販のパイシートが活躍

ハロウィンの時のコウモリパイ。目はチョコレートチョコ、お腹にジャムを塗ってかわいいコウモリ完成。パイシートは好きな形に切って焼けばいろいろ楽しめます。(peke)



◎モッツアレラでミニサンタ

ミニトマトにモッツアレラチーズを挟んで。目は黒ゴマ、ほっぺはケチャップ。(あゆみ)



◎ピンクのサンタさん

三角に折ったハムを載せるだけでサンタさんっぽくなりました。隣はトナカイのつもりですがブタに見えますね…笑(かなざわぶんこ)



◎1歳の誕生日に

ホットケーキをクッキーの型で抜いてベビーダノンと果物で飾りつけ。3歳のお姉ちゃん用にはチョコペン、カラーシュガーなどを用意しておき、食べる直前にデコレーションしてもらいました!(みーちゃん)



◎9か月ベビーの為のクリスマス離乳食

豆腐と牛肉のハンバーグを蓮根とトマトでトナカイに。マヨネーズなしのポテトサラダとミネストローネ風トマトスープで野菜もたっぷり。(MIRI)



◎お寿司ケーキ

子ども会のクリスマス会で食べた思い出の品を再現。甘いと思って食べたら甘くなかった時の衝撃は今でもよく覚えています(笑)マッシュポテトを生クリームのように絞ります。土台はちらし寿司です。(アズちゃん)



Trick or Treat!