

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業 [市民の学習成果の発表の場提供事業]
「子育てにいかす《アンガーマネジメント》～怒りをコントロールしてみよう～」を
開催しました

平成28年11月19日、講師に町田仁美さんをお迎えし、「子育てにいかす《アンガーマネジメント》～怒りをコントロールしてみよう～」の講座を開催しました。

アンガーマネジメントとは、イライラや怒りをコントロールする方法です。怒りの仕組みや、子育て中のイライラと上手に付き合う方法を学びました。



怒ることはダメなことと思われがちで

すが、実は怒ることはダメではなく、怒っても構わないそうです。怒ることなのか、怒らないことなのかを区別できていないことが問題とのこと。怒ることは構わないが、問題となる怒りのタイプがあり、自分の怒りがどのタイプにあてはまるのか、自分の怒りの強度や頻度などの、怒りの傾向を自己診断してみました。



怒りの感情のピークは長くて6秒といわれているので、その6秒さえ待てば怒りにまかせた行動をしないで済みます。その6秒待つための方法を学びました。

私たちの怒らせるものの正体は、【べき】(ハズ) = 自分の願望、希望、欲望を象徴する言葉。自分の【べき】が裏切られたときに怒りが発生するそうです。

子育ては、こうあるべきだ!の【べき】の許容範囲を広げていく努力をすることで、イライラすること自体が減っていきます。また、許容範囲を広げる方法としてリフレーミング(枠組みを変えて見ること)をしました。

受講者の皆さんは、日常生活の一場面を例に挙げて体験談を話したり、グループに分かれて討議したりしました。

最後に、講師から《明日は絶対に怒らない日にしよう》と、宿題が出されました。怒ることは悪いことではないが、怒らないことで周囲がどんな反応をするのかを体験してほしいという趣旨からの宿題です。

宿題の内容も聞き、受講者の皆さんは、子育てについて、怒りの悩みを共有し、学んだことを今日から実践してみますとおっしゃっていました。