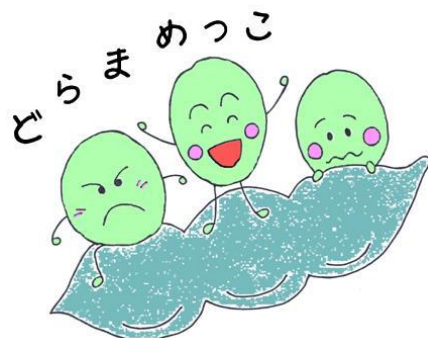


子育て相談員だより
2021. 6月
No.27



〒270-1516
千葉県印旛郡栄町安食938-1
ふれあいプラザさかえ 1階
子育て包括支援センター 子育て相談員
URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>
Eメール kosodate@town.sakae.chiba.jp

～知っていますか？アンガーマネジメント～

簡単に言うと、怒りの感情と上手に付き合うこと。

寒い、暑い、騒音、人間関係、社会環境…日常生活の中にはさまざまなストレスの原因があります。これらに上手く対処しないと感情や身体や行動にストレス反応が現れます。また、怒りの感情は「自分を守るための感情」とも言われ、蓄積された悲しみやくやしさ、不安などの感情の容量を超えると「怒り」としてあふれ出てしまうこともあります。「怒り」は心の中にある思いを発散し、防衛反応の役割を持つ側面もあるそうです。

怒るべきことに対してはきちんと怒っていいけれど、怒る必要のないことを怒っても何も生み出さない。感情的になって必要以上に怒れば心情が相手に伝わらないばかりか人間関係も壊しかねない。

怒りを感じた時、あなたは「その相手に怒っていますか？」「その行為に怒っていますか？」→どちらでもなく、あなたの中にある「～するべき」という自分の中の価値観がその考えと異なっているときに怒りを覚えるのです。

自分が考える「～するべき」と他人が考える「～するべき」の間にギャップが存在することを理解して、「～するべき」の境界線を少し広げると、その怒りをトーンダウンさせて、たとえば自分にとっては意に沿わない行動した子どもに対して、頭ごなしに怒らず「なぜそういう行動をしたのか」を穏やかに尋ねることができるかも。

参考・引用：日本アンガーマネジメント協会
代表理事 安藤俊介氏



ポンポヤージュ ちびギャラリーより

正しい答えはロボも出せる。
優しい答えはどなたも出せる？

