

令和4年度

新・放課後子ども総合プラン指導者研修会（紀南会場）まとめ

日時：令和4年7月1日（金）13:00～16:00 参加者：会場 31名

場所：上富田文化会館 小ホール オンライン 28名

講演「私のイライラをコントロール ～もっと笑顔で～」  
アンガーマネジメント協会ファシリテーター 大谷 裕美子 氏



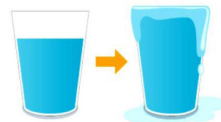
- ・怒りは感情の中のひとつ。
- ・怒る必要があるときは怒ってよい。
- ・後悔しないように、伝える方法を身に付けておきましょう。



「怒り」はその時だけのものではない。

気持ちをコントロールするアイテムをもっておくことも大切です。  
例：スポーツをする。  
おいしいものを食べる。

感情のメカニズムを知ろう



怒りは第2次感情

怒りの奥にある本当の気持ちに気づこう！



- |     |      |      |       |     |
|-----|------|------|-------|-----|
| あせる | 心配   | 悲しい  | つらい   | こわい |
| おびえ | さみしい | 傷ついた | 申し訳ない |     |
| 悔しい | 恐ろしい | 緊張した | 混乱した  |     |
| 不安  | むなしい | 痛い   | 恥ずかしい | 空腹  |
| 焦り  | 疑い   | 不快感  | etc   |     |

とっさの怒りやイライラをクールダウンする方法

- ・呼吸法 ・カウンティング法 ・イメージ法 ・リマインダー法
- ・怒りをレベル分けする ・イラっとしたらメモをとる ・対処できないことは手放す 等

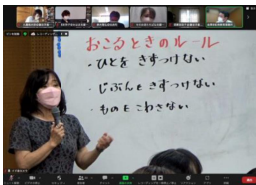


怒りをレベル分けしていくと、その怒りに対するレベルが下がってきます。

みなさんの怒りのレベルを教えてください！

○○○○○○○で

子どもが変わる！

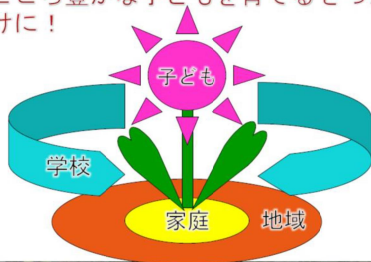


○○○に入る言葉を教えてください！



(オンライン参加者の様子)

地域のたくさんの大人との出会いがこころ豊かな子どもを育てるきっかけに！



過去は変えられないけれど、  
現在・未来は変えられます！

大人が気持ちをコントロールできていたら、子供達はまねをします。

参加者アンケートより (一部抜粋)

- ・アンガーマネジメントについて具体的に、かつ分かりやすく解説していただきました。心が温かくなった気がします。
- ・学童で叱ることがこの頃多くて、どうすればいいか悩んでいたのですごく参考になりました。早速実践します。
- ・「いつも○○」や「ぜったい○○」という言葉が多用してしまうけれど、いつもでもないし、絶対でもないということに気付きました。そこに気付くことで、関わり方を変えることができるなと思いました。
- ・知らなかったことを知れた上に、実践しやすい内容であり、仕事にも私生活にも生かせそうだと感じた。
- ・様々な立場の方から、それぞれの実践や日頃考えていらっしやることを聞くことができました。