

令和4年度訪問型家庭教育支援推進事業「こころが軽くなる子育て講座」

1. 日 時 令和4年11月22日（火） 13時30分から15時30分まで
2. 場 所 海南 nobinos 4階 会議室A
3. 参加者 保護者、家庭教育支援員、家庭教育支援サポーター、家庭教育支援者、行政職員 合計16名

4. 内 容

講演 及び ワークショップ

「イライラ感情に振り回されない子育てのために」
～子供に寄り添うアンガーマネジメント～
リーフコミュニケーション 代表 浅見 葉子 氏

○「怒ったことを覚えていますか？」

ここ1週間を振り返り、参加者それぞれがつい怒ってしまった場面を思い出してワークシートに分類しながら書き出しました。

その後、ペアで伝え合いました。



○「なぜ怒ってしまうの？」

浅見先生から、怒りが自然発生的な感情であることと、怒りの持つ機能・役割について御説明いただきました。その際、アンガーマネジメントの考え方として、怒りの感情は悪いものでは決してないことをお伝えいただきました。それらを共通理解した上で、先ほど書き出した「ここ1週間ですぐ怒ってしまった場面」について自己診断を行い、ペアやグループで意見交換をしました。



○「何が私たちが怒らせているの？」

アンガーマネジメントの正体が実は私たち一人一人の内面に存在し、それを言語化する（＝文字にして書き起こす）ことで自分自身の価値観に気づくことができると御教示いただきました。相手の価値観を知ることも大事だそうです。

また、怒りの感情をコントロールするための分かりやすい指標等もお示しいただき、それと照らし合わせて初めに書き出した「ここ1週間でつい怒ってしまった場面」を参加者それぞれがもう一度見直してみました。

アンガーマネジメントが日々忙しい中で子育てに励む保護者のこころを軽くしたり、保護者に寄り添う家庭教育支援員のアプローチの一つになったりするのではないかと気づくことができました。



○参加者の感想（一部抜粋）

- ・浅見先生の話し方がとても分かりやすく、あっという間に感じました。怒りのコントロールをして自分を抑えがちで、「あの時こうっておけばよかった…」ということが多いのも、自分への攻撃性だということに驚きました。「べき」をしっかり考え、伝えなくてはいけないことは上手に伝えていけるよう努力しようと思いました。本当に、よい時間をありがとうございました。
- ・開催案内にワークショップと記載されていたので緊張していたのですが、隣の方と話すことができよかったです。話しやすかったです。今回は今の私にとって受けたいと思っていた講座でした。「べき」をしっかり自分の中で作っていきたいです。今考えると、今週の腹が立ったことは小さなことだと思いました。
- ・ありがとうございました。今まで怒りなんて考えたこともなかったし、腹が立っても一晩寝たら忘れてしまうのかあまり感じなかったので、お話を聞いて「そうなんや。」と思いました。とてもよい勉強になりました。お話がとても分かりやすかったです。
- ・怒りの本質を考え直せてよかったです。まず自分自身のことに向け、書きながら隣席の方のお話も聞くことができ参考になりました。これからの子育て支援にも活かしていこうと思います。
- ・自分を客観的に見て、私の怒りのポイントは「ルールは守るべき」だということに気づくことができました。親にもそう強く教えられたこともあり、自分自身を苦しめるテーマだなと思いました。親から子への教えが、時を経てそれに縛られることもあるのならば、家庭教育支援を行っていく中でまた新しい着眼点が増えたように思いました。何よりもそういうことで悩んだり自己肯定感が下がっている親に寄り添えるサポーターでありたいと思いました。