

第 18 回子育てに役立つ心理学講座開催レポート

ゆずり葉スタッフ 宝 さち子

参加者：46名（母36名、父1名、支援者9名）



前半はアンガーマネジメントの技法について解説し、受講者にワークシートを用いて「怒り」を客観視する作業を行った。後半は質疑応答を行った。

<アンガーマネジメントとは>

怒りは、一般的にネガティブな感情だと思われる。しかし身の危険や心身のストレスなどから自己を防衛するための本能的な感情である。そういった「怒り」の側面を理解し、上手に表出したりコントロールしたりする技法をアンガーマネジメントという。

<マネジメント方法>

1. ストレッサーを分析し、環境を整えたり関係性を見直したりする。
2. リラクゼーションを行う。今回は、筋弛緩法を行った。
3. 気分を変える工夫について
4. ①イライラを書く
②私メッセージで具体的に伝え、協力を仰ぐ
③客観視→「アンガー記録」「思考・気持ちの記録」をフォーマットに書き込み客観視していくワークを行った。

<感想>

ワークでは、自分のふだん抱えているイライラや怒りと向き合う作業や、相手の怒りの意味を理解する作業をした。その中で、自分が感じている「悲しみ」「がっかり」「苦勞」「相手の要求」「自分の理想」など、怒りの中に眠っていた自分の気持ちに気づけた、と感想が多くあった。その気づきはまさにアンガーをマネジメントする大きな要素だといえる。こうした学びを子育ての中で生かしていただけて、夫婦間や広い人間関係の中に活かすことができれば、より豊かで余裕のある人生を歩めるのではないかと、思う。

【アンケート集計結果】

ゆずり葉スタッフ 松本 留美

回収 38 名

1. 今回の参加は何回目ですか？

初めて 16 2 回目 4 3 回目以上 16

2. セミナーに参加していかがでしたか？

リラックスして参加できた 31
少し緊張して疲れた 3

3. 本日の内容は参考になりましたか？

とても参考になった 32 少し参考になった 6 あまりならなかった 0

(具体的にどんなことが参考になりましたか？)

- ・アンガー記録の実践で新しい気づきがあった。
- ・感情的になると「自分はこのように！」という思いが強くなってしまいが、相手の「べき」を考えるということを通じて良かった。又、環境を変えることで control できるかを考えるということも参考になった。
- ・他のみなさんの質問コーナーでの先生の回答が思いの外、今の自分にあてはまることが多く、今後の生活で役に立つ 考え方を教えて頂きました。依存について、心配症、思春期すべて参考になりました。
- ・先生のお話すべてが的確でわかりやすかったです。前向きな気持ちで反省し、いちいち(?) 納得することだけ です。
- ・アンガーマネジメントはストレスマネジメントの一部でストレスの対処法を考えることが大切ということが分かり良 かった。
- ・アンガーマネジメントで具体的に対処法を考えること認知行動することや相手の立場で考えてみるというのが新しい 発想で参考になった。
- ・子供への対応も参考になりとても良かった。受容受け止め+代弁することの大切さの理論がとても分かり易い。
- ・思春期男子に対してのイライラについて、親が批判せずまず受容する。わかっているはずがそれができていない状況 でした。私の態度がますます息子をイライラさせて私がストレスをためる。負の連鎖になっていました。
- ・文書にすることで、別の捉え方、考え方を模索しようと思えることが、始めの一步になると思いました。
- ・人生の最大の浪費のループシステム。ネガティブ感情も(上手に)表出していいんだという考え。
- ・イライラを活字にする事の大事さ、イライラを上手く外に出す事を意識してみようと思いました。
- ・自分の感情をコントロールできるのは自分しかない。
- ・心は脳-脳をリラックスさせることが大切。
- ・「アンガー記録」「思考・気持ちの気録」「ストレスマネジメント」「気分を変える工夫」それぞれ参考になった。・「何度言っても効果がな
いなら、視覚にうつたえる」←是非実践したいです。「相手の怒りを呼ぶ怒り方の例」は注 意していきたいと思います。

4. 本日のワークシートの記入はいかがでしたか？

やりやすかった 18 少しやりづらかった 16 難しかった 3

(具体的には？)

- ・考えながら書くので難しさはありましたが、整理できるので有意義でした。
- ・書くことによって自分の感情が整理できる、心理的キヨリの事を知れてよかったです。
- ・うまく書けたかはわからないが、表出することで、スッキリした。
- ・<自分の本当の気持ち>という題に一步ふみこんで考えることができました。又、怒りの気持ちの中あえて相手のこ とを思うということはこのような機会がないと難しいだろうと思いました。少しづつ意識していこうと思っています。

5. 本日の感想や今後の要望(自由記述)

- ・初めて「アンガーマネジメント」を受講しました。アンガー記録で中 2 男子の扱いが一つ解決出来ました！まだまだた くさんありますが、思春期には聴く事が一番っていう事を理解出来ました。ただ、なかなか話をしてくれないのです が・・・気長に待ちます。・年齢に応じた子供との接し方を教えて頂き、まだ 2 才ですがこれからの参考になりました。その年齢に応じた対応の仕方をもっと詳しく年齢別等でセ

ミナーを開いて頂けると幸いです。

・アンガーのみではなく、ストレスマネジメントときいて、心の所のみかと思っていましたが、環境や行動などを変え る事で、考えも少しずつ変わっていくとの事ができるとの事、実践してみてステップアップのワークショップもして みたいです。

・あるあるな質問ばかりでとても勉強になりました。

・ホワイトボードでの質問で特にとても勉強になりました。相手が4 - 5 人いるのですが意識して頑張ります。今後気 をつけていきます。

・他の方もおっしゃっていましたが、2 才児から大人までいろいろな事例があつてとても参考になりました。

・ストレスマネジメント、筋弛緩法、「アンガー記録」「思考・気持ちの記録」など分かりやすかったです。質問に對 する先生のお答えも大変参考になりました。(2 才児、思春期、大人迄)