

このゆびと～まれ



兵庫県立西はりま特別支援学校

にしはりプロジェクト



アンガーマネジメント



「今日は、友達とおもちゃの取り合いをして、イライラして物にあたってしまった」「子どもが言うことをきかなくて、声を荒げてしまった」など、毎日を生活していく中で「怒り」の気持ちと全く無関係で生活できる人はそう多くはありません。「怒り」自体は、誰にでも起こりうる自然な感情ですが、「物に当たって」大事なものが壊れてしまったり、大好きな子どもに一時の感情で「声を荒げて」しまったりするといつまでも気持ちが晴れるものではありません。そこで、怒り(アンガー)と上手に付き合う(マネジメント)が役立ちます。

怒り気持ちをコントロールしよう

①6秒待ってみよう



怒りのピークは6秒と言われているよ。怒りが過ぎるのを待ってみよう。



6秒数えたり、好きな歌を歌ったりして(大人の方は頭の中で歌ったり)6秒経つのを待つのもいいですね。

②「怒り」から意識をそらしてみよう

100から3ずつ引いてみよう

97、94、
91...

目の前にあるものを集中して観察しよう



筆箱は青いチェック柄

緑の鉛筆が2本、シャープが3本



計算したり、物を観察したりすることで感情から距離を置くことができるよ。

上手に気持ちを伝えてみよう

①怒るときの3つのルール

☆人を傷つけない



☆自分を傷つけない



☆ものに当たらない



②ルールに沿って上手に話してみよう

相手の気に入らないところを具体的に話す

↓  「いつもスマホばかり見ている、会話ができないところがいや」

相手の言ったことを繰り返す

↓  「僕がスマホばかりみているのがいやなんだね」

気持ちを話す

↓  「寂しい気持ちになったり、あなたに対してイライラしたりします」

相手の言ったことを繰り返す

↓  「寂しい気持ちやイライラさせてしまうんだね」

変えてほしいことを3つ言う

↓  「食事後30分はスマホを見ないで、質問したらスマホから目を離して、
家族で外食した時はスマホをかばんにしまって」

一つ選ぶ

 「質問されたら、スマホから目を離すようにするね」

※今回は、アンガーマネジメントの一部の技法を紹介しています。「子どもと関わる人のためのアンガーマネジメント」一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会監修 合同出版、「イラスト版子どものアンガーマネジメント」篠真希、長縄史子著 合同出版を参考にしています。より詳しく知りたい方は、そちらをご参照ください。