



イライラの消しゴム

：子育て編

第2号 2015年2月12日発行

こんにちは

「イライラどっかーん、その後自己嫌悪」こんなことはありませんか。そんな皆さん「イライラの消しゴム」を手に入れましょう。私はアンガーマネジメントの講師の高田しのぶです。アンガーマネジメントとは怒りを上手に扱う方法です。心理学に基づいた技術なので、技術を身に付ければ誰でも怒りを上手に扱うことができるようになります。ただし、自転車に乗るのと同じでほんの少しのコツと練習が必要です。皆さん、新しい技術を学んでみませんか。

この『イライラの消しゴム：子育て編』ではアンガーマネジメントの技術や講座のお知らせをお伝えしていきたいと思ひます。

どうぞよろしくお願ひします。

※著作権はオフィス悠々にあります。複製する方はオフィス悠々までご一報ください。

アンガーマネジメントの技術 (1) 魔法の呪文

■何でも100回

講座参加者からこんな感想をいただきました。ご本人のご承諾を得ましたので、ご紹介します。

.....

怒りの記録を1回目行ったところ、書いたことで冷静に振り返ることができました。またくだらないことで怒ってしまったなあと。これでまず、ちょっとイラッとした時に、冷静に見つめるもう一人の自分ができたように思ひます。

また、アンガーマネジメントの手法では6秒間が怒りをコントロールする時間となりすよね。それとともに、私は心の中で、「なんでも100回」と唱えるようにしています。

息子は今、月に2回程度、療育に通っているのですが、そこでいただいた資料に、適切な行動を身につけさせるためには、「淡々と100回同じことを繰り返して言う」ということがありました。自分を分析してみると、私は、3回同じことを言った時点でちょっとイラッとしてしまう傾向にありました。

6秒と「なんでも100回」のおまじないの言葉を使うことで怒りをコントロールすることができつつあります。

.....

子育て中のお母さんには「一度言ったらわかるべき」と思ひてイライラしていらっしやる方が結構いらっしやいます。

私も「一度言ったらわかるべき」と思ひているのですが、自分のことを考えてみると「一度言ったらわかるべき」は非現実的な「べき」であることがわかります。

私がどうしても覚えられないのが保育園の支度です。「あれとこれが必要で、保育園に行ったらタオルはここに掛けて、コップはここに置いて・・・。」というのが覚えられなくて、新年度は1か月くらい園からのお手紙を見ながら格闘しています。

大人だと、「人に聞かなくてもいいように書いたものを見る」という対応ができますが、子供はなかなかそういう対応もできませんね。まさに「なんでも100回」です。

1日1回言ったとして、4か月近くでできるようになるということでしょうか。それが「普通」だとしたら「一度言ったらわかるべき」というのは本当に非現実的な「べき」です。

私はこれよりもさらにひどく「一を聞いたら十を知るべき」という「べき」も持っているのですが、これについてはまたの機会に書くことにしましょう。

アンガーマネジメントの技術 (2) 私メッセージ

私は、ここ1年くらい、苦痛に思っていたことがありました。息子が朝、なかなか起きず、「まだ眠い、お母さん、お母さん。」と布団の中から私を呼び、私は、朝、しばらく添い寝をしたりなだめすかしたりしなければならなかったのです。保育園でお昼寝をするから夜なかなか眠くならず、朝も起きられないのかと思い、保育園の先生に、お昼寝の時間を短くしてもらえないかと頼んだこともありました。

ある夕方、私は息子に言ってみました。「あなたは毎朝、まだ眠い、まだ眠いっていうけど、お母さん、それは苦痛なの。明日から言わないでくれるかな。」するとどうでしょう。なんと次の朝、ぱちっと目を覚まし、すたすと布団からでてきたのです。そしてそれは、その後毎日続いています。

さて、この1年、私が苦痛に思っていたことがこんなに簡単に解決したのはなぜでしょう。それは「私」を主語にして、気持ちを伝えたからだと思います。それまでの私は、「保育園に遅れるから」「もう朝だから」などと言って起していましたが、眠い眠いと言われるのが苦痛だということは伝えていませんでした。「私は眠いと言われるのが苦痛だ」と自分の気持ちを伝えたら、その気持ちは伝わったのです。皆さんも「私」を主語にして自分の「気持ち」を伝えてみてください。

講座のご案内

■「アンガーマネジメント体験クラス」 保育付

お子さんが皆さんの口癖をまねしてドキッとしたことはありませんか。子供は大人のことを良いことでも悪いことでもまねします。皆さんの怒り方もお子さんはまねします。私たちは怒りを扱う方法を学んでいません。「お子さんへの贈り物」としてアンガーマネジメントを身に付けてみませんか。この講座では、「怒りはなぜ起きる」「つまらないことでイライラしない方法」を学んでいきます。

・3月19日(木) 西東京市市民会館 第4会議室 10:30~11:30

■「イライラの消しゴム応用編講座」 保育付

アンガーマネジメント体験クラスを受講した方から「一時間では物足りない」という声をいただいています。「アンガーマネジメント体験クラス」の続編として「イライラの消しゴム応用編講座」を開講します。この講座では、怒りの気持ちを上手に伝える方法を学びます。

・4月23日(木) 西東京市市民会館 第4会議室 10:30~11:30

お申込み 講座のお申込みは <http://office-yuyu.blog.jp/>のお申込みフォームでお願いします。

■■発行人 オフィス悠々 代表 高田しのぶ■■

日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター

連絡先 officeyuyu3@gmail.com

ウェブサイト <http://office-yuyu.blog.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/officeyuyu.iraira>

イライラの消しゴム

検索

お問い合わせはお気軽にどうぞ。