



# イライラの消しゴム

## ：子育て編

創刊号 2014年11月11日発行

### はじめまして

皆さん、毎日イライラしたり、怒ったりしていませんか。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（怒りの管理）の講師の高田しのぶです。アンガーマネジメントとは心理学に基づき、怒りを管理する方法です。怒ることと怒らないことを区別すること、怒りを感じたら上手に伝えることを目指しています。最近では、小学校でも感情理解教育という名前で取り入れられています。

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。

どうぞよろしくお祈ひします。

※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

#### ■たけのこじゃ仕方ない

1歳になる娘は何でも自分でしたくて仕方ありません。自分で食べたり、引き出しを開けていろいろ持ち出してみたり、かごの中の洋服を投げ出してみたり・・・。

それを見て、私は「ふー。」とため息をつくのですが、息子は違ひます。「赤ちゃんだからしょうがないよ。」この言葉を聞くと、私のイライラはすうっと下がっていくのです。「赤ちゃんだからしょうがない。たけのこじゃ仕方ない。」

アンガーマネジメントには「魔法の呪文」という方法があります。怒りを感じたときに、自分を落ち着かせる言葉を決めておいて、気分を落ち着かせるのです。「赤ちゃんだからしょうがない。たけのこじゃ仕方ない。」が魔法の呪文になります。このほかに「大丈夫。」「まあいいか。」「なんとかなる。」「きっと良くなる。」「すぐに終わる。」などがあります。ご自分で好きな言葉を「魔法の呪文」にしてください。

「赤ちゃんだからしょうがない。」はわかったけれど、「たけのこじゃ仕方ない。」は何なんだ、と思ひた方。「たけのこじゃ仕方ない。」はもぐらバスの乗客の魔法の呪文です。

『もぐらバス』 佐藤雅彦、うちのまきみ 偕成社 1,080円

地下を走るもぐらバス。もぐらバスの前に、突然、大きな障害物が。障害物のせいでバスは1時間ほど立ち往生するはめになります。その障害物の正体はなんとたけのこ。もぐらバスの乗客は「たけのこじゃ仕方ない。たけのこじゃ仕方ない。」と口ぐちに言い、1時間を過ごすのでした。

「赤ちゃんだからしょうがない。たけのこじゃ仕方ない。」皆さんも魔法の呪文をご用意ください。

## 講座参加者からのご質問

子育て中のイライラにとっても多いものは、「早く、早く。」と言ってしまうというものです。今回は、「早く、早くを言わないようにしたい。」という悩みを考えてみましょう。

早くと言わないための方法を考えてみましょう。

一つは、基準をはっきりさせることです。「早く宿題しなさいと毎日言っていて嫌になるのです。」というお母さんがいました。このお母さんに「早くとはいつまでですか。」と聞いてみたらこのお母さんは「うーん。」と考え込んでしまいました。帰ったらすぐ、夕飯までに、夜寝るまでに、週末だったら金曜のうちなのか、土曜までにするのか。早くしなさいというあいまいなことではなく、いつまでに、と決めれば、お互いにイライラすることがなくなります。

二つめは、子供に予定を教えることです。小さいお子さんの場合に多いのですが、「そろそろ帰ろう。」と言ってもなかなか帰らないことがあります。そんなとき「早く。」と言ってしまうのですね。

そういう場合は予定を示してあげましょう。公園に着いたときに、「帰りの歌（夕方になると市役所から流れる音楽）がなったら帰ろうね。」とか、帰る 15 分前に「時計の針が 6 のところになったら帰ろうね。」とかです。いきなり「帰ろう。」と言われるよりも子供も心の準備ができますので、すんなり帰れることが多くなります。

三つめは、別の言葉で言い換えることです。「早く」の代わりに「はい」を使ってみましょう。「早く、ご飯食べて。」の代わりに「はい、ご飯食べて。」「早く、起きて。」の代わりに「はい、起きて。」言っている内容は同じですが、イライラしない言葉で言い換えています。

どうでしょう。あなたのお子さんに使えるものはありましたか。

## 講座のご案内

### ■「アンガーマネジメント入門講座」

アンガーマネジメントの基本的な 3 つの技術を学びます。講師が話すだけでなく、参加者がたくさん話せる楽しい講座にします。皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。

- ・12月20日（土）西東京市市民会館 第4会議室 14：30～16：00  
定員：各回10名 料金：3,240円

### ■「アンガーマネジメント体験クラス」 保育付

「親になったらアンガーマネジメント」「すべての親にアンガーマネジメント」を目指して、アンガーマネジメント体験クラスを開講します。子育て中の方がご利用しやすいように保育付の講座とします。皆様お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

- ・11月20日（木）西東京市市民会館 第4会議室 10：30～11：30  
定員：各回10名 料金：2,000円（保育は別途600円）
- ・12月以降の予定は、<http://office-yuyu.blog.jp/>でご案内します。

**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。