

# Anger Management

## アンガーマネジメントで後悔しない子育てを

ガウディア本部ママ社員のさかぐちです。

保護者のみなさま、日々の子育て本当にお疲れ様です。

先日、アンガーマネジメントについて学ぶ機会がありました。

アンガーマネジメントとは、怒りの感情を自らコントロールする方法論のことです。目指すものは、「怒ってはいけない・怒らないようにすること」ということではありません。「怒りに関することによる後悔のない人生をおくるためのもの」です。

時間に余裕がない時や疲れている時に限って子どもが大騒ぎしたり泣きわめいたり。感情に任せて怒ってしまって、寝顔に「ごめんね」と謝って後悔する…、子育て中のあるあるではないでしょうか。そんな保護者のみなさまに、今すぐ実践できる怒りの感情をコントロールする方法を3つご紹介します。



### 01

#### 1. イライラしたら6秒数えましょう

頭ごなしに怒る、売り言葉に買い言葉など、反射的な対応をしないための「6秒ルール」。怒りの感情が発生してから理性が働くまで、6秒ほどかかるそうです。イラっとしたら感情を出す前に6秒数えましょう。感情が静まり、冷静に行動できるようになります。

### 02

#### 2. 怒りの感情を10段階で点数化してみましょう

6秒待っている間に、感じている怒りを10段階で点数化してみましょう。穏やかな状態が0、絶対に許せない人生で最大の怒りを10として、今の怒りがどれくらいなのかを考えてみましょう。考えているうちに「あれ？この怒りは大したことないかもしれない」と怒りが落ち着いてしまうこともあります。



### 03

#### 3. 自分の許容範囲を考えてみましょう

自分が怒りを感じる境界線を自分自身が理解・確認してお子さまにも伝えてみましょう

##### ①許せるゾーン

〇〇すべきという理想や価値観は自分のこだわり。お子さまには通用しないことを理解しましょう。

##### ②まあ許せるゾーン

これならまあ許せるかな、条件付きで許せるよ、という領域。ここを無理のない範囲で増やしていけたら、感情をコントロールしやすくなります。

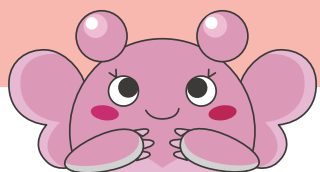
##### ③許せないゾーン

これは絶対に無理！許せないという②との境界線を、具体的にお子さまに伝えておきましょう。

「〇〇までは許せるけれど、ここからはNGだよ」



ケガをする恐れのある危険な行動など、怒る必要のあることは怒るけれど、怒る必要のないものは怒らずに済ませられたら、笑顔が増えそうですね。まずは6秒の我慢。さかぐち家では「イライラしたら6秒数えるね」と宣言してみました。そしてイラっとしたときに「1.2.3…」と声に出してカウントし始めたら、子どもたちは「キャー」と笑いながら逃げていきました。思わず私も笑ってしまい、大きな声を出さずに済みました。怒ってしまうことで後悔をしないように、アンガーマネジメントを意識して子育てをしていこうと思います。みなさまぜひお試しください。



## ガウディア Information

### ガウディア春のキャンペーン！

4月30日(日)までの期間、春の体験学習を実施します。この期間に入会された方には、「定規 de パズル」をプレゼント！



### ガウディア公式 Instagram

ガウディア公式インスタグラムは、家族みんなで楽しめるインスタグラムを目指して投稿しています。ぜひ一度覗いてみてください！！



@official\_gaudia

### 学習教室ガウディア

### LINE 公式アカウントできました

LINE では、講演会のご案内や、キャンペーンのご紹介など配信予定です！ぜひ、二次元コードからお友達追加をお願いいたします。

LINE の ID は「@719jxmb5」です。



※定規は数に限りがございます。お早めにお申し込みください。※キャンペーンは一部教室では実施していない場合がございます。