

生活指導だより



暑さが少しずつやわらぎ、少しずつ秋の雰囲気を感じられるようになりました。校内では子どもたちの明るく元気な声が響いています。2学期も子どもたちの成長を見守っていきたいと思います。

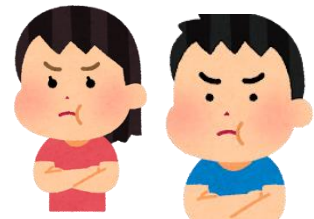
先日、アンガーマネジメント関連の書籍を読みました。アンガーマネジメントを理解することで自分自身が大きく変わることができるのだと再認識することができました。

～イライラと上手に付き合っていますか？～

イライラすることは悪いことだと思いませんか？

怒りの感情は、一般的には「悪い感情」と思われがちですが、私たちにたくさんのメッセージを伝えてくれる感情です。

怒りの感情に目を向けて、自分自身が、子どもたちが、どのようなことに対して怒っているのかを理解できるといいですね。



さて、イライラをコントロールするには、どうしたらいいのでしょうか。イライラはストレスが溜まっているサインです。大人が感情とうまく付き合い、子どもたちと接することで、子どもたちが変わる一歩となるかもしれません。

～アンガーマネジメントとは～

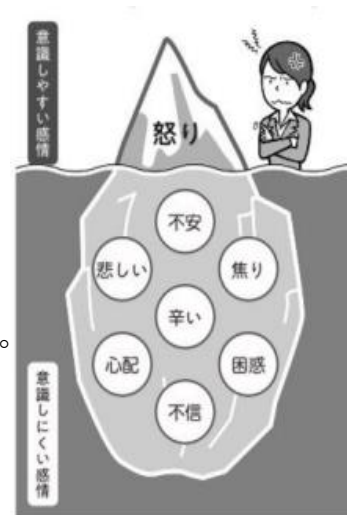
今日のテーマのアンガーマネジメントとは、「怒りの管理方法」です。怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングとして 1970 年代にアメリカで生まれました。

どうしても、子どもに対して叱ってしまう時はあると思います。子どもたちに効果的に届けるために、今後の成長につながる叱り方をしたいですね。

では、怒りの感情をうまくコントロールするには、どうしたらいいでしょう。
まずは怒りについて知りましょう。

イライラは氷山の一角！まずは怒りの感情を知ろう！ (ストレスマネジメント)

イライラ、つまり怒りの感情は意識しやすい感情です。
右側に載せているのは「怒りの氷山モデル」と呼ばれるものです。
寒いところにある氷山をイメージしてみましょう。
見えている部分はたったの一部分しかありませんよね。



怒りの氷山モデル

怒りは、氷山で見える部分「意識しやすい感情」です。しかし、氷山のように水面下の塊の部分「意識しづらい部分」に何が隠れているのかを推測してみましょう。

子どもたちが怒りの感情を出した時に、「この怒りの感情の奥にどんな感情があるんだろう」と推測することで、怒りの感情に振り回されず、落ち着いて対応することができようになります。

怒りは、突然空から降ってくるものではありません。怒りには、**不安・悲しみ・辛さ・怒り・困惑・心配・不信**など様々なネガティブな感情が下に隠れています。

心の中にコップがあるとします。その中に、様々なネガティブ感情が注がれていき、あふれ出してくると怒りが現れてくると言われています。

また、怒りは「べき」という信念から生まれます。この考えが怒りの発信源になっていることも。自覚することがコントロールの第一歩です。

そんな時は、「こうしてほしいな」とリクエストしてみましょう。

簡単な怒りの感情で処理しがちですが、リクエストは時間をかけて何度も伝えることが大切なんだそう（中々難しいですが…）



怒っている場合は、すぐに声をかけるより

「怒りの後ろにどんな感情があるのか。」を考えてみるといいかも！！

ポイント2：自分にはどんな考え方の癖があるのかを知ろう（認知変容）

考え方には人それぞれ癖があると言われています。さあ、あなたは、どのタイプ？

- ① **白黒思想**…「良いか悪いか」「0か100」かのように物事を自分の価値観に従って極端に判断する。自分の行動や相手の行動、物事が自分にとって満足がいかないと、全否定してしまう。
- ② **完璧主義**…自分の理想や希望を掲げ、自分にも相手にもそれを求めてしまうこと。経過や結果が思い通りにならなかったら、一気に不安になったり落ち込んだりする。
- ③ **すべき思考**…自分の考えは絶対だと決めつけて、自分に対しても相手に対しても、その考えを押し付ける。「～すべき」という考え方に縛られて、生きていくことが窮屈になったり、自分や相手の失敗を許せなかったりする。
- ④ **過度な一般化**…わずかな事実をもとに「いつもこうなる」「必ずこうなる」などすべてのことに当てはめる。このような考え方で物事をとらえると、いつも不快な事が怒っているように感じてしまう。
- ⑤ **過大・過小評価**…事実をありのままに捉えることができず、ことさら大げさに捉えたり（過大）、逆に必要以上に些細なこと（過小）をとらえたりして、不安になる。
- ⑥ **被害的思考**…根拠もない出来事を悲観的な考え方で捉え、信じてしまう。相手の表情を見て、その人の考えを想像したり深読みしたりする。
- ⑦ **自責思考**…自分には関係ない状況なのに、よくないことが起こると、自分のせいにしてしまう。罪悪感に苛まれたり、常に人からどう思われているかが気になる。
- ⑧ **他罰思考**…相手のせいにし、相手を責めることで責任を回避しようとする。
- ⑨ **執着・固執**…出来事、人や物に対してネガティブな考えが浮かび、その考えから離れられなくなる。起こった出来事とは関係ないことでも、すべてをそこに結びつけてしまう。

どうでしたか？「ああこの傾向あるなあ…」というものはありましたか？私自身、ほぼ全てが当てはまりました…。

自分の考え方のくせを知ることで、考え方のくせを緩めたり、変えたりすることができます。自分の考え方をアップデートしてイライラと上手に付き合いきましょう。



心がモヤモヤする時ほど、相手の話をしっかり聞いてみよう（傾聴）

よりよい人間関係を作るには、相手の話に耳を傾けることが必要だと言われています。「耳」「目」「心」を傾けて、相手の考えや気持ちを相手の立場になって考えます。これを、**傾聴**といいます。

子どもが何か悪いことをしてしまったとしましょう。

そんな時は、「なぜそんなことをしたの」「どうして？」からではなく、行動を起こすことになった背景、理由や気持ちを聴いてみると、お互い落ち着いて話ができるかもしれませんね。

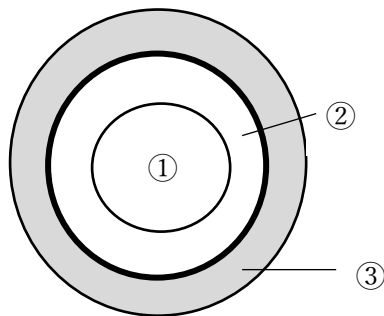


心を落ち着かせる方法を身に着けましょう！

みなさんそれぞれ、心を落ち着かせる方法があると思います。食べて発散・話してスッキリ・寝て回復・とにかく趣味に打ち込む、イライラしたことを書くなど、一人一人にあったストレス発散があると思います。

ストレスが溜まりイライラした時などに、衝動的な言動を回避できるといいですね。色々で紹介されていましたが、「これいいな」と思ったものをいくつか紹介します。

- ① 10秒呼吸法…腹筋を使って4秒かけて吸い込み、一旦止めて6秒かけて吐き出すこと。
- ② タイムアウト…一旦その場から離れること
- ③ 6秒カウントダウン…怒りが強くなる前に、数字を6から1まで逆に数えること。
- ④ 自分の「べき」を広げる…相手の考えがあることに目を向けて、その考えを受け入れる、許せるようになります。



- ①許せる
- ②まあ許せる
- ③絶対許せない

思考のコントロール

「べきの境界線」

①と②の許容範囲を広げることで、怒りのハードルが下がる！！

怒りの気持ちは、海岸に打ち寄せる波のようなものと例える人もいます。自分の怒りがコントロールできるようになると、怒りが一時的に高まっても自然に収まるかもしれませんね。

怒りの感情と上手に付き合って、子どもに対して有効的な声掛けができるといいですね。

