

11月とは思えないほど暖かく過ごしやすい日が続いて嬉しい反面、地球温暖化の影響!!と思うと心配になります…。

子どもたちには今の気候のいい時に思いっきり外で体を動かして、これから到来する寒い冬に負けない元気で健康な体をつくってほしいと思います。



## アンガーマネージメントとは

子育てをしていて、じっとしてほしい場面で子どもが動き回ったり、逆に早く動いてほしい場面で固まってしまったり、思うようにいかないことってありますよね。そんなときに、普段は言わないような言葉を思わず口にしてしまって、余計に状況がこじれたという経験はありませんか？

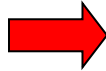
このように、様々な感情が入り混じってしまい「だれに」「どんな気持ちか」「どのくらい」あるのか分からなくなっている状態を「アンガー状態」と呼びます。アンガー状態では、まず体温、心拍数、呼吸の上昇や下降など、身体的な変化が生じます。続いて、「何でこうなるの」「どうして私ばかり」というような、状況をマイナスに捉える考え方が生じやすくなり、その結果、衝動的な行動をとりがちになります。

### アンガー状態の変容

身体的な変化



体温  
心拍数  
呼吸 } の上昇  
や下降



マイナス思考



「何でこうなるの」  
「どうして私ばかり…」



衝動的な行動



暴言・暴力

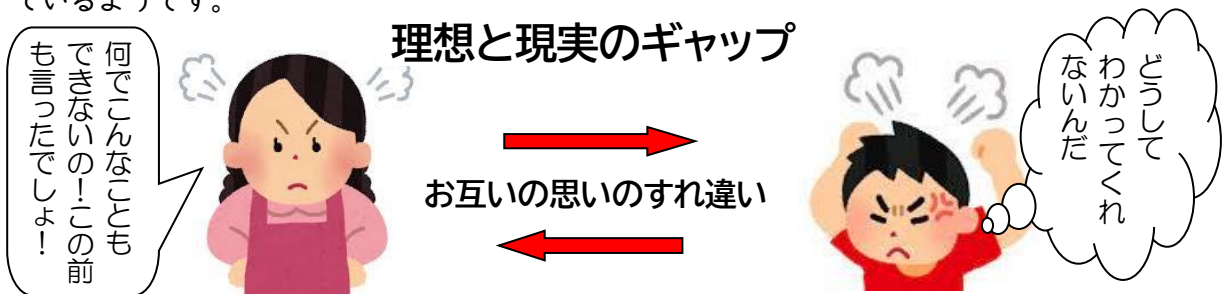
このアンガー状態で自分の感情や考え方に何が起きているのかを理解して、自分の気持ちを適切に表現できるようになることを目指すのが「アンガーマネージメント」です。マネージメントなので、我慢したり、抑圧したりすることとは異なります。また、一時的に深呼吸したりその場を離れたりするなどの応急処置だけでもありません。それまでの「感じ方」「考え方」「行動」に働きかけて、自分にとっても相手にとっても好ましい結果を導く方法を学んでいくのがアンガーマネージメントです。

怒りは、誰にでもある大切な感情の一つですが、その気持ちを上手に表現できなければ、良い人間関係を築いていくことができません。そのためにアンガーマネージメントが必要となりますが、その前に、なぜ、アンガー状態になりやすいかをお伝えしていきたいと思います。

# 子育てで大人がアンガー状態になるのはなぜか

普段は穏やかなのに、子どもと関わっているとキレやすくなってしまふのは、子どもに対する「期待」が叶えられていない場合に生じているようです。自分の子育ての見本は、自分が親からどのように育てられたかです。厳しくしつけられた場合、自由にさせてもらった場合、親が過保護だった場合などがあり、自分がそれを良いと思っていれば従うし、嫌だった場合は反対の行動をとりがちです。

しかし、自分と子どもは別の人格なので、なかなか思い通りにはいきません。期待と現実のギャップは、子育てがうまくできない自分と、自分の思いを叶えてくれない子どもの両方に向かいます。落ち着くと「この怒りは自分のふがいなさに向かっている」と気づくのですが、アンガー状態のときは「何で、こんなこともできないの」「この前も言っただろう！」と怒りを子どもに向けてしまいがちです。子どもも同様に、「こういう反応がほしい」という親への期待と、「このくらいは許してくれるだろう」という甘えがあるので、お互いの思いがすれ違っているようです。



子どもは、アンガーになっても周囲の大人が気持ちを受け止めて、適切な表現の方法を教えてあげれば、キレにくい子どもに育ちます。逆にアンガー状態にしやすい言葉かけがあります。

## どう思うの？ どうする？

- 親 「宿題どうするの？」  
子 「どうって？」  
親 「ゲームばかりしていたら、どうなっているの？」  
子 「・・・。」（宿題のことを考えていたら、ゲームの話になって、混乱してしまった）

「どう」(How) は、様々な思考力や解決方略がある子どもの場合には有効ですが、受け身の子どもの場合には、質問の意図がわからず、答えられません。子どもに、自分でコントロールする「自律」や、自分の意見を持つ「自立」を促しているつもりでも、「突き放した」イメージを持たれ、子どもをアンガー状態にしやすくなります。では、どうすればいいのでしょうか。

### 【対応1】 子どもが答えやすいように、具体的に聞く

例：「宿題は何時から始める予定？」「この後、何をするか教えて」

### 【対応2】 親の事情を先に伝える(背景がわかって安心します)

例：「今日は、8時から仕事の準備をしたいの。宿題で手伝ってほしいことがあるなら、その前までならできるよ」

来月号は、子どもがキレる「引き金」になりやすいコミュニケーションのパターンについて紹介します。