

# アンガーマネジメント講座

～子ども編～  
全2回

## 報告

令和2年7月1日(水)、10日(金)開催

今年度も講師に石井真奈さんをお迎えし、「アンガーマネジメント講座」を開催いたしました。4年目となる今回は、テーマを【子ども編】として、「思春期の子ども」「成人した子」との関係性について教えていただきました。

2回に分けての開催となりましたが、今年も多数の方にお申し込みをいただきました。また、コロナウイルス感染症の対策として、会議室入り口での検温、マスク着用をお願い、人数制限や間隔をあけての着席等、参加者の皆さんには様々のご協力いただきました。誠にありがとうございました。

参加者の接触を減らすためワークショップ等はできませんでしたが、ワークシートを利用したり、質問を挟んだり、工夫した講座を開いていただき大変好評の講座となりました。

【講師】石井真奈さん



・(一社)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トレーニングプロフェッショナル™  
・アンガーマネジメント叱り方トレーナー™

講座の様子と内容を一部ご紹介いたします。



小椋館長による挨拶

## アンガーマネジメント

怒り

後悔しないこと

◎怒る必要のあることは上手に怒れ、  
怒る必要のないことは怒らないようになること



私たちが怒らせるものの正体

理想 - ギャップ - 現実

〇〇 (子ども) はこうあるべきだ!

3つのコントロール

- ①衝動のコントロール (6秒)
- ②思考のコントロール (三重丸)
- ③行動のコントロール (分かれ道)

【出典：(一社)日本アンガーマネジメント協会 AM入門講座2020年度版】



第1回は  
上手な叱り方・伝え方  
第2回は  
怒りのコントロール  
を中心に学びました。



## 第1回

### 思春期の子どもの関係性

アンガーマネジメントに基づいた  
叱り方・伝え方

- 怒り（叱り）に対して客観的に考えることができました。思い込みや“べき”をできるだけやめ、まあ許せるゾーンを広げていきたいと思いました。今後の生活でも冷静に考え上手く叱れるように日々改善していきたいと思います。（女性・30代）
- 自分の怒りを見つめることの大切さを教えていただき、目からウロコです。大変勉強になりました。まずは自分から変わります。（女性・40代）
- 自分を知るきっかけになりました。いつもイライラしている自分の“べき”について考えさせられました。見えない感情を考えることで、子供の理解も深まり、よりよい人間関係（親子関係）が築ける様な気がします。（女性・40代）
- 叱ることは悪くないと言われ、安心しました。意味づけを変えるようにして意味ある叱り方をしたいです。（女性・40代）
- 自分の叱り方のクセについて考えることができました。抜けていることが多かったので、まずは「なんで」をやめたいです。（女性・40代）
- 自分自身を見つめ直すきっかけとなりました。自分の叱り方や、怒りを改めて考えました。（女性・60代）

## 第2回

### 成人した子との関係性

アンガーマネジメントを  
日々の関わりに活かす

- まず何より、先生のファンになりました。朗らかで楽しく、身になるお話を伺えました。家庭でも仕事の場でも、活かせることがあるなと感じました。未来が変わるかも…と気分が明るくなりました。（女性・40代）
- 怒りにまかせてすぐにぶつkezés、6秒やりすぎせるように深呼吸をしようと思いません。21日…習慣になるように続けてみます。（女性・40代）
- この考え方を頭に入れて、怒りのコントロールをして子どもと向き合いたいです。（女性・40代）
- 行動のコントロール（分かれ道）を知ることができてよかったです。モヤモヤがいぶおさまる感じがしました。（女性・50代）
- 自分の気持ちのコントロール=許せるか許せないかがヒントになりました。悩んでいたこともあり、なんとなくですが許せることなんだと気持ちが楽になりました。（女性・50代）
- アドバイスありがとうございます。ひとつでも身につけて、気持ちも楽に暮らしたいです。（女性・50代）

皆さまから頂きました内容は、今後のコムズ事業に反映させていただきます。  
今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。