

イライラ・怒りとの上手な付き合い方 ～アンガーマネジメントを子育てに活かす～

日時：令和4年11月16日(水) 講師：石井 真奈 さん

《プロフィール》

大学卒業後、旅行会社に勤務。その後、主に教育分野に携わり、現在は、教育機関、公的機関、民間企業・団体等にて研修・相談支援を行っている。講師歴25年。アンガーマネジメント関連では、2014年より官公庁、教育委員会、小学校～大学、民間企業・団体等にて登壇し、受講者数は15,000名を超える。その他、アンコンシャスバイアス、キャリア、ハラスメント防止関連の研修・セミナーに多数登壇中。



「つい、子どもに感情的に接してしまう」「怒った後に『あそこまでガミガミ言う必要はなかった...』と後悔してしてしまう」...などの「上手に怒れなくて後悔」を減らすべく、日常で活用できる具体的なスキルを学んでいきました。

講座終了後に講師の先生と参加者で
質問&シェアタイムを行いました。

★アンガーマネジメントとは？★

アンガーマネジメントと聞くと、怒りをコントロールして怒らないようにすることと勘違いしやすいのですが、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をアンガーマネジメントと言います。

この講座では、私たちが怒らせる正体や怒りが生まれるメカニズムを知ることができました。そして、それらにどう対応していけばよいのか、具体的な例と共にご紹介くださり大変学びの多い講座になりました。

参加者の声

やらなければならない！というような感じではなく、自分でもできるかもというようなアンガーマネジメントだったので、内容もとてもわかりやすかったです。(40代 女性)

私は焦る時、眠いとき、怒りやすいことがわかりました。朝の支度、夜の入眠、子ども3人をそのゴールにもっていく(サポート)するのにいつもイライラしています。対策として、朝の支度ボードを作って、子どもの自立を促そうと思いました。(40代 女性)

自分の怒りの出どころがわかったことで、そこに前もって意識を向けることができ、怒りが出る前に対処法を考えられる手立てとなるので、大変ためになりました！(30代 女性)

先生が聞きやすいお話のされ方で、お話の流れもとてもわかりやすかったです。具体的で大変参考になりました。アンガーマネジメントは家族のこれからの人生を変えるものだと思います。今回、zoomという参加方法があり、今の自分には本当にありがたかったです。一つでも、今日から生かします。(30代 女性)