

ママのHappyが子どものHappy!

COM+S 第3回報告 開催日：令和5年10月21日(土)

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～



【講師】

まなのき 代表

アンガーマネジメントコンサルタント

石井真奈さん

アンガーマネジメントとは？

怒らないことを目的とするのではなく、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くて済むようになることを目標としています。違いを受け入れ、人間関係を良くする心理トレーニングです。

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。



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。「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」と感じてしまう方は多いのではないのでしょうか。

「上手に怒れなくて後悔してしまう」を減らし、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、学びの多い講座になりました。

参加者の声

- 頭では分かっているけど、怒りの衝動をどうするか？厄介だなと思っていたので、今回勉強になりました。(30代女性)
- イライラした時に自分がどのような行動をしているか、これからはどうしたらいいかを考えるいい機会になった。(30代女性)
- 自分の理想をおしつけていた。自分でまずやってみて、おだやかな姿を見せたい、やさしくなりたい。(30代女性)
- 頭ごなしに怒ることは、自分にとっても相手にとってもストレスになっている。本当に怒る必要があることか、6秒心を落ち着けて器の広い人になりたい。子どもが大きくなって難しい時期にもより良好な関係性が築けると良いなと思う。(30代女性)
- アンガーマネジメントと聞くと、できるだけ怒らないようにすることだと思っていたが、そうではないこと(怒る必要のあるものは上手に怒る)を知ることが出来て非常に良かった。(30代女性)
- 6秒耐えて、三重丸を考える事を少しずつ習慣化させていこうと思います。ありがとうございました！！(30代女性)