

令和3年度ひだまりの会学習会報告書

令和3年11月25日(木) 19:00 から 20:30 に福岡市立内浜公民館(福岡市西区小戸4丁目11-32)2階の地域団体室で10名の参加のもと、令和3年度ひだまりの会の学習会を行いました。外出自粛により家で過ごす時間が増え、家族にイライラを感じている方も多いのではないのでしょうか。アンガーマネジメントとは、怒りに後悔しないためのトレーニングです。怒る必要があるときには上手に怒り、怒る必要がないことは怒らないようにするなど、怒りで後悔しないことを目指します。今回は第一学院高等学校の河野先生に、その基礎編を教えていただきました。

2021.11.25 19:00 より

ひだまりの会学習会

講師 河野 有美

第一学院高等学校(博多キャンパス)教育相談担当

※講座の一切に関する著作権その他の一切の権利は、すべて一般社団法人日本アンガーマネジメント協会に帰属します。

アンガーマネジメント 入門講座 2021年度版

向井さんのあいさつ

- ◇ アンガーマネジメントはアメリカではメジャー、認知されている。刑務所を出る時に受講させたりする。1970年代にアメリカで矯正プログラムとして発生し、社会問題への対応として展開していった。今日は、日常生活で役立つ方法を解説します。
- ◇ 怒る事のメリットデメリット、上手に怒るとメリットが大きくなる。

30秒の思い出し

メリット すっきりする ストレス解消

デメリット 体調が悪くなる

アンガーマネジメントの世界では、怒ってすっきりするのは良くない。繰り返す怒りの大きさがどんどん大きくなる。怒ってすっきりするのではなく、怒りと向き合うことを実践する。

- ◇ ここ1週間で

軽くイラっとしたこと 息子、一日二本ズボン洗濯にだす

まあまあ腹が立ったこと 夕飯不要と言ったのに食べるといわれた

すごく頭にきたこと、 6万円分のすしを注文された

- ◇ アンガーマネジメントでは、怒りを記録するのが重要視している。
 認知行動療法 出来事があった時、感情と行動を認めること、なんで怒ったんだろうという認識。
 怒るのは本当に悪いことなのか、悪くはない、怒ることで後悔しないことが大事、無駄に怒らない、怒りは人間の感情表現なのでむやみに抑圧しない、怒りは生存に必要なもの、例：窮鼠猫を囓む、身を守るために怒っていることもある、
 すし事件 後日きちんと説明した、
- ◇ 私を誰かが怒らせる、出来事が私を怒らせる、その正体とは、
 怒りは自分の中の常識や理想が起因となっていることが多い、自分の中に「こうあるべき=コアビリーフ」があり、そこから外れる人を怒ってしまう、
 この正体を見極めるために、記録（アンガーログ）・言語化する、
 その日のうちに振り替えるのがお勧め、
 言わなくてもわかるでしょ、はだめ、言語化して相手に、自分が何が嫌だったかをわかってもらえる頻度が上がる、人生最大の怒りを10として、数値化して伝える、

◇ 問題となる4つの怒り（人を傷つける怒り）

強度が高い・持続性がある・頻度が高い・攻撃性がある

◇ 怒りが生まれるメカニズム

きっかけはコアビリーフ 他の要因（体調不良など）も関係する

◇ アンガーマネジメントの3つのコントロール

①衝動のコントロール 6秒待ち理性が戻るのを待つ 怒りのレベルを計測する

②思考のコントロール 三重丸 許せる まあ許せる 許せない 3つのゾーン

許せない 怒らないと後から後悔する

まあ許せる 範囲が変わるゾーン 受け取り手は混乱する

許せる 広げられるゾーン 怒る頻度が減ります

個人個人で幅が違うので、自分の幅を広げておくと他人と合わせやすい、

③行動のコントロール

| | 自分で変えられる | 変えられない |
|-------|----------|-----------|
| 重要 | すし事件 A | 渋滞 B |
| 重要でない | 息子ズボン C | (関わらない) D |

A：いつまでにどのくらい変えられるのか、期限を切る。変わらなければ変えられないとしてBに移行する。そうしないといつまでもイライラする。

B：変えられない一解決策を考える 渋滞：電話をするなど

C：重要でない 余裕のある時に考えて、対策を打つ。

D：私の人生には関係がないと思って、その場から離れる。

☆ 怒りは人の間を伝搬していく。

怒るときは冷静に怒る。最近は怒るべき時に怒れない人増えている。その時怒れていないと引きずる。

● 質問 ●

Q：人によって同じことを言われても、腹が立つ場合と立たない場合がある。

人によって3重丸の幅が違う。多分嫌いな相手には狭まる。

何をされて嫌だったのか、嫌いな相手は変えられないから、関わらないか、

出してもしょうがないと、怒りをためている場合はどうしたらいい。

何に対して怒っているかを確認して、言語化し、相手に伝えてわかってもらう。わかってもらえない時は、関わらない。

Q：叱るとは

怒るは違う 叱るは難しい 怒鳴るは暴力

どれだけ怒っているかを伝えるために、一般化はしない。

「あなたのここがだめ」ではなく、私はこうされるとこう思う、あなたは思う？という伝え方。

感想

○この学習会を、これまでの家族との出来事を思い出しながら聞き、もっと早くに学んでいれば…と今までの自分を振り返る事が出来ました。

○特に印象に残ったことは、自分を怒らせるものの正体が、「こうあるべき」という思いだという事です。

自分の中の常識や理想にとらわれ、「こうあるべき」から外れるとイライラするというメカニズムに、なるほど！と思いました。

まさに、子育て中はこの、「こうあるべき」にとらわれていたなあ…と、今振り返ってみて、反省ばかりです。

○今日の学びを思い出しながら、親子、夫婦、周りの人達との人間関係も、見方を変えたり、考え方を改めてみたりしながら、うまく自分の感情をコントロールして、心穏やかな毎日を過ごしていきたいと思います。



ひだまりの会 学習会

アンガーマネジメント基礎講座

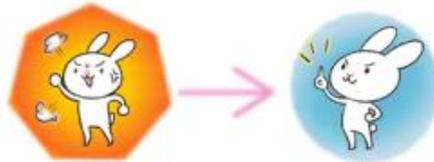
イライラに振り回されない私になる

外出自粛により家で過ごす時間が増え、家族にイライラを感じている方も多いのではないのでしょうか。

アンガーマネジメントとは、怒りに後悔しないためのトレーニングです。

怒る必要があるときには上手に怒り、怒る必要がないことは怒らないようにするなど、怒りで後悔しないことを目指します。

今回は第一学院高等学校の河野先生に、その基礎編を教えてください。



日時： 11月25日 木曜日 19:00 ~ 20:30

場所： 内浜公民館 2階 地域団体室

講師紹介



河野有美 先生

第一学院高等学校（博多キャンパス）教育相談担当
アンガーマネジメントファシリテーター
アンガーマネジメントティーンインストラクター
2児の母
DIY動画とキャンピングカー動画にハマリ中



お問い合わせ **ひだまりの会**

向井 080-9246-7240

杉原 hidamari12nen@yahoo.co.jp

会場ではウイルス感染症への万全の対策を行います。

- 1 アルコール消毒液の設置
- 2 館内消毒・換気・広めの席配置
- 3 検温・マスクの着用