

# ほけんだより

学校保健委員会特集号 鳥居松小学校 保健室 H30. 7. 18



6月28日(木)に、職員・保護者を対象に学校保健委員会を行いました。講師に、「感性を磨く『未来塾』」の代表 であり、(一社)日本アガーマネジメント協会アガーマネジメントファシリテーターでもある-間瀬佳子(ませけいこ)先生をお迎えし、「レッツアングーマネジメント 怒りとの上手な付き合い方」と題し、ご講演いただきました。

事前に児童に行ったアンケートの結果と講演の内容・感想をお伝えします。

## 【アンケートからわかったこと】(対象:4・5・6年生児童)

- 結果① 怒ってはいけないと思っている児童が多い。(5年生に多い。70%以上)
- 結果② 腹が立つことがあっても、ほとんどがまんしてしまう。(5年生女子 76.7%、全体の 57%)
- 結果③ 怒るといつもけんかになってしまう(5・6年生男子に多く約 50%)
- 結果④ 一度怒ったらなかなかおさまらない(4年生に 50%超)
- 結果⑤ 怒ったときは大きな声を出した方が相手に伝わる(4人に1人)
- 結果⑥ 怒ったときにたたいたり、けったりしてしまう(5人に1人)
- ☆ 子どもたちは、腹が立つと爆発させたり、無理やりがまんしたりして、上手に対応できない。
- ☆ 子どもたちは、腹立たしい気持ちをもったとき、どう表現したらよいかわかっていない。
- ☆ 子どもたちの怒り方は、親や教師など周りの大人の影響を大きく受けるので、大人が上手な怒り方や伝え方を見せる必要がある。
- ☆ 子どもたちに、上手な怒り方や伝え方を教える必要がある。

## 【学校保健委員会の講演内容】

- ① アンガーマネジメントとは…1970年代にアメリカで始まったアングー(イライラ、怒りの感情)と上手に付き合うための心理トレーニング。怒りの仕組みを知って、怒りに上手に対応できるようになる(怒り方や気持ちの伝え方を知る)と、無駄なイライラが減って、自分の正しさを押しつける怒り方や相手を傷つけ相手に勝つ怒り方をしなくなる。また、必要な時、上手に怒ったり伝えたりできるようになる。
- ② 怒り方についての知識、カッときた時にすること、考え方、伝え方 など。
- ③ 子育てで大切なこと…子どもは「認めてほしい、叱られるなら納得できるように叱られたい」と思っている。叱る時は、「してほしいこと」と「気持ち」を伝え、相手の「やる気」を引き出すことが大切。叱る時も、子どもの自己肯定感をなくさせないように。

👉 **興味をもたれた方は、次の URL をご覧ください。**

日本アングーマネジメント協会の URL 結果 <https://www.angermanagement.co.jp/>

間瀬佳子先生の「感性を磨く『未来塾』」の URL <https://ameblo.jp/miraijuku-mk/>

## 【感想】

保護者の感想：いつも同じことで子どもに怒って、怒った後に自分自身で落ち込んで毎日繰り返していました。怒った次の日は子どもに「大切だから怒った」と伝えていましたが、怒る前に上手にコントロールして愛情を伝えるようにすれば、もっと上手に子育てができるように思いました。怒って、子どもをつぶしてしまわないようにコントロールしていきたいです。(1年男子保護者)

今後、アンケート結果から見えてきた問題点を整理し、それぞれの学年で「怒りとの上手な付き合い方」の学習をする予定です。

また、本会の学びを元に、これから、アングーマネジメントの手法を用い、学校生活の中での子どもたちの心の安定を図っていきたいと思います。

**【参考資料①】 自己肯定感をなくさせ、反発を招く叱り方**

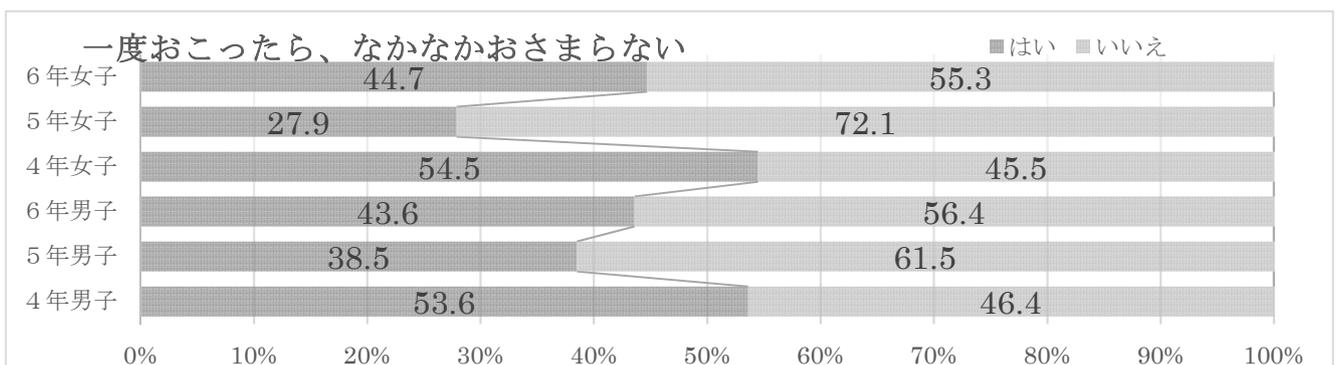
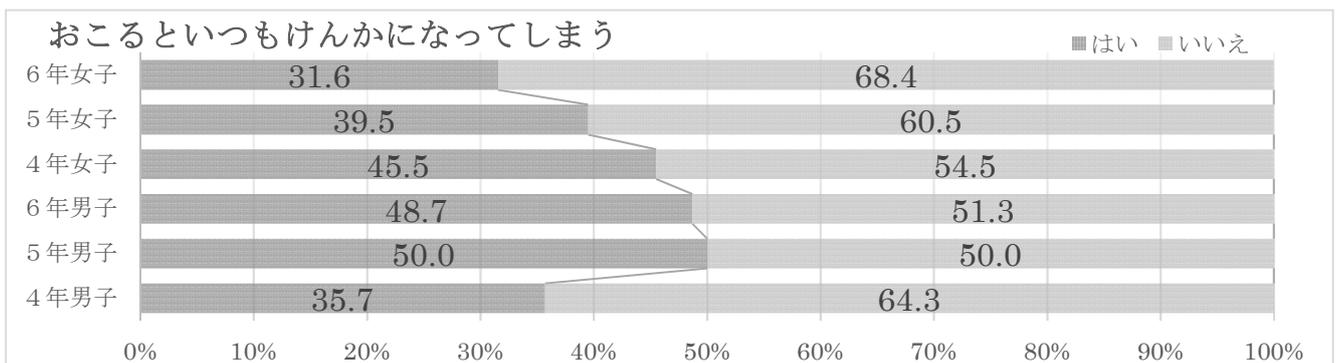
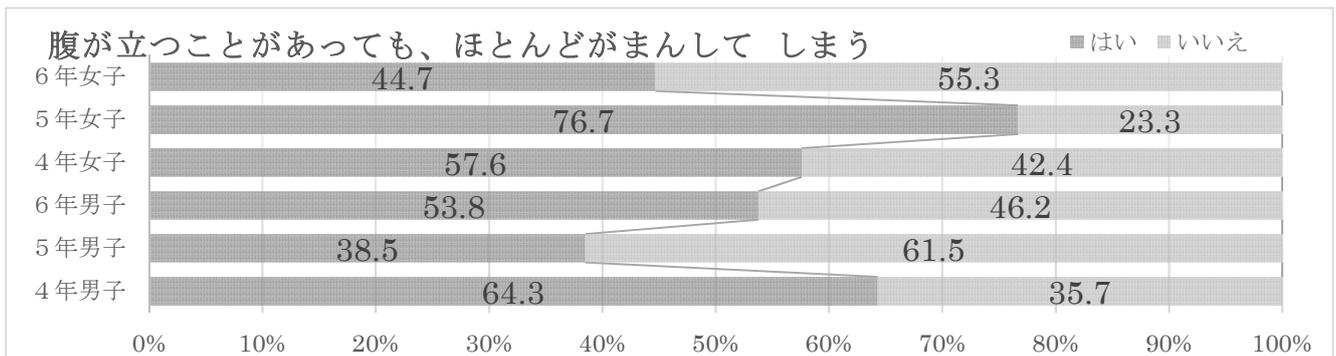


- × 「怒っているのがわからないの」…怒りの感情をぶつける
- × 「あなたが悪いでしょ」…話を聞かず批判
- × 「なんで」「あなたのせいで」…責める
- × 「あなたのためでしょ」…押しつけ
- × 順位・点数・成績・委員等の結果や成績をほめる・叱る など

**自己肯定感を高め、前向きにさせる働きかけ・・・言葉にして心を伝えよう**

- 「あなたがうちの子でよかった」(成績や行動の良さではなく、存在そのものを認める)
- 行動の理由を聞き、「そういうことだったんだね」さらに気持ちを聞き、「そう思ったんだね」(批判せず、まず聴いて受け止める。寄り添うアプローチ。その後冷静に、親や教師の気持ちや考えと理由を話す)
- 「あなたは素敵な子だけど、方法を間違えたかな」(人格は認め、行為を叱る・教える)
- 「今回は失敗したね。どうすればうまくいくかな」(責めない・問題解決を探る)
- 過去のことをもち出して叱らない。(叱るならその時に)
- 口答えされても、反射的に行動しない。 ○ がんばっている姿や経過をほめる。
- 叱るのは1度に1つ。(どうしてほしいかをきっちり伝え、その理由も伝える)

**【参考資料②】 アンケート結果(一部)**



**レッツアンガーマネジメント！大人も子どももみんなで、笑顔で毎日を過ごせますように。**