

べきを手放す アンガーマネジメント発展

ポジティブゆとり子育て
みわ



01

講座内は安心・安全の場です

お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

02

分からないことを分からないままにしない

積極的に質問しよう

03

アウトプット

振り返りを行うことで定着率UP

ゆとり子育てを手にいれる6ステップ

Day1. ゆとり子育てと自己肯定感

Day2. アンガーマネジメント①

Day3. アンガーマネジメント②

Day4. 子どもの捉え方

Day5. コーチングって？

Day6. 子どもを伸ばす褒め方・叱り方



ゆとり子育てを手にいれる6ステップ

Day1. ゆとり子育てと自己肯定感

Day2. アンガーマネジメント①

Day3. アンガーマネジメント②

Day4. 子どもの捉え方

Day5. コーチングって？

Day6. 子どもを伸ばす褒め方・叱り方



01

ベきの振り分け

「ベき」を手放しやすいものと手放しにくいものにわかる方法をお伝えします。

02

ベきの手放し方

物事を多角的に考えることで、他の正解があることを知っていきます。

03

手放すとよい「ベき」

あなたと子どものために手放した方がよい「ベき」を3つお伝えします。

べきの振り分けをしよう

べきには2種類ある

MUSTのべき

持たざるを得ないべき

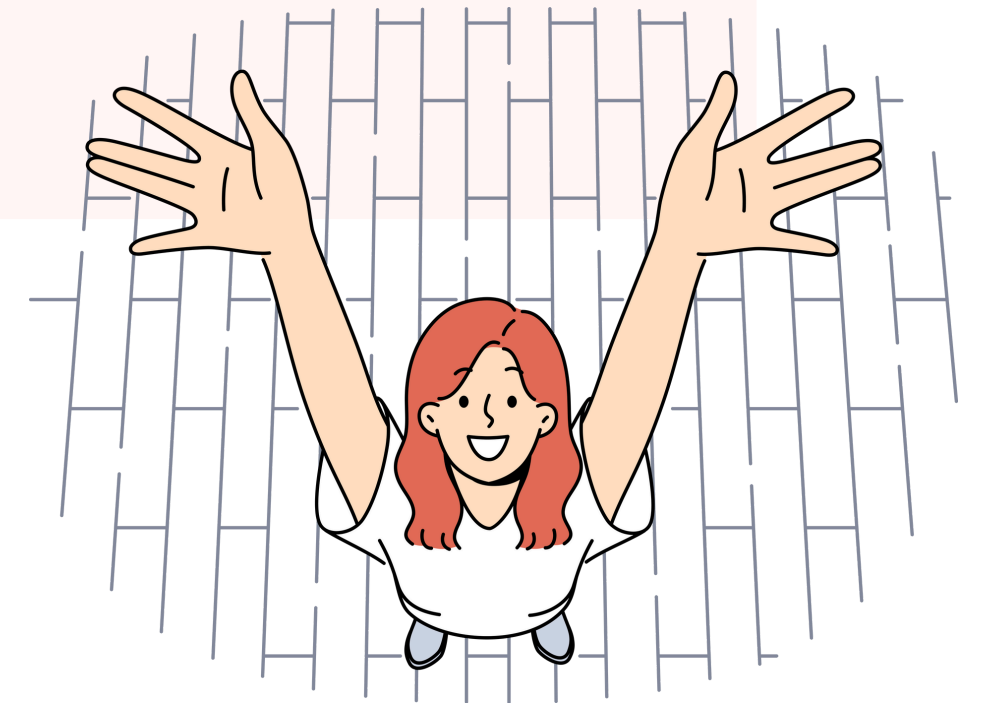
- 例) ・ 交通ルールは守るべき
・ 電車では静かにするべき

Wantのべき

**自分が持ちたくて
持っているべき**

- 例) ・ 毎日掃除をするべき
・ 約束の10分前には行くべき

Mustの「べき」から 手放す



Mustの「べき」

||

本来、自分には必要ないのに
誰かに持たされていることが多い

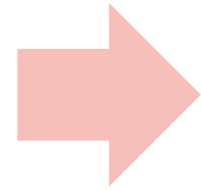
べきの振り分けをしよう

たくさん抱っこ
してあげたいな



べきの振り分けをしよう

たくさん抱っこ
してあげたいな

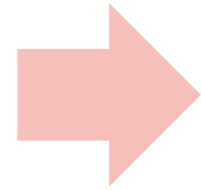


抱き癖が
つくみたいよ

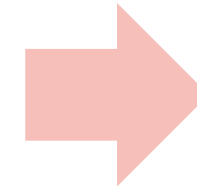


べきの振り分けをしよう

たくさん抱っこ
してあげたいな



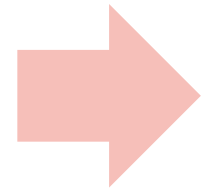
抱き癖が
つくみたいよ



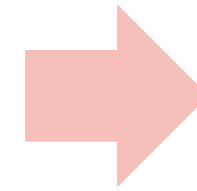
抱っこしない方が
いいのかな…

べきの振り分けをしよう

たくさん抱っこ
してあげたいな



抱き癖が
つくみたいよ



抱っこしない方が
いいのかな…

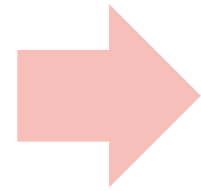


伸び伸び
育ってほしい

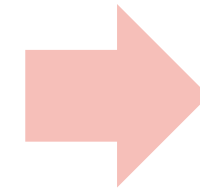


べきの振り分けをしよう

たくさん抱っこ
してあげたいな



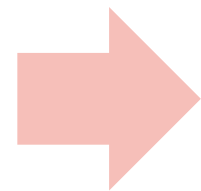
抱き癖が
つくみたいよ



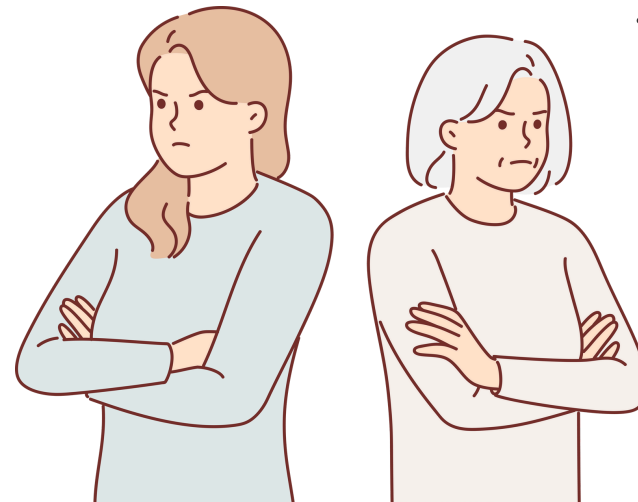
抱っこしない方が
いいのかな…



伸び伸び
育ってほしい

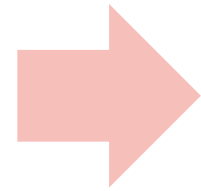


わがままに
なるよ！

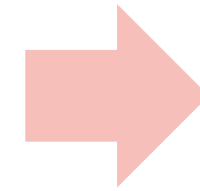


べきの振り分けをしよう

たくさん抱っこ
してあげたいな



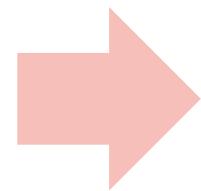
抱き癖が
つくみたいよ



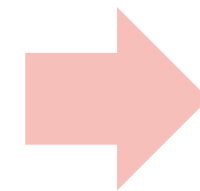
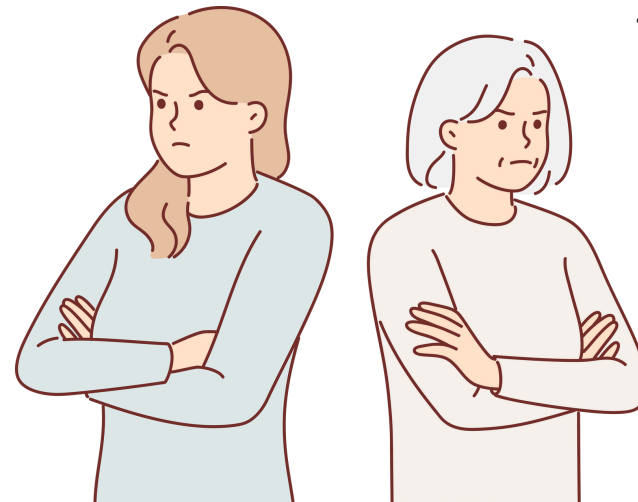
抱っこしない方が
いいのかな…



伸び伸び
育ってほしい



わがままに
なるよ！



もっと
しつけないと…



Wantの「べき」は 手放なしにくい

※Wantの「べき」を持つことで自分や相手に
マイナスになるなら手放した方がいい



【べきを振り分けよう】

step1.

ここ1週間を振り返って、イライラしたこと・怒ったことを書いてみよう！

1. 怒りのメカニズム

【べきを振り分けよう】

step2.

裏切られた「べき」を書きましょう

【べきを振り分けよう】

step3.

その「べき」は誰が言っていますか？

例) 自分自身・自分の親・夫・上司・世の中・育児本・ママ友など

【べきを振り分けよう】

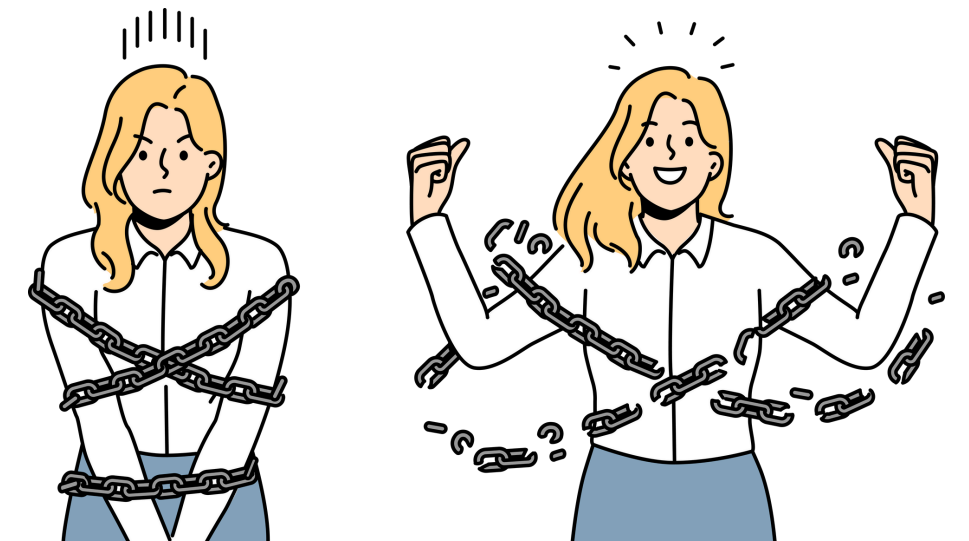
step4.

その「べき」は誰のための「べき」ですか？

べきを手放す

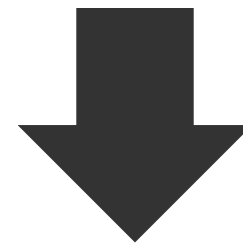
【べきを手放そう】

- まずはMustのべきから手放す
- Wantのべきでも、
持つことで自分や相手にマイナスになるものは手放す



とは言っても…

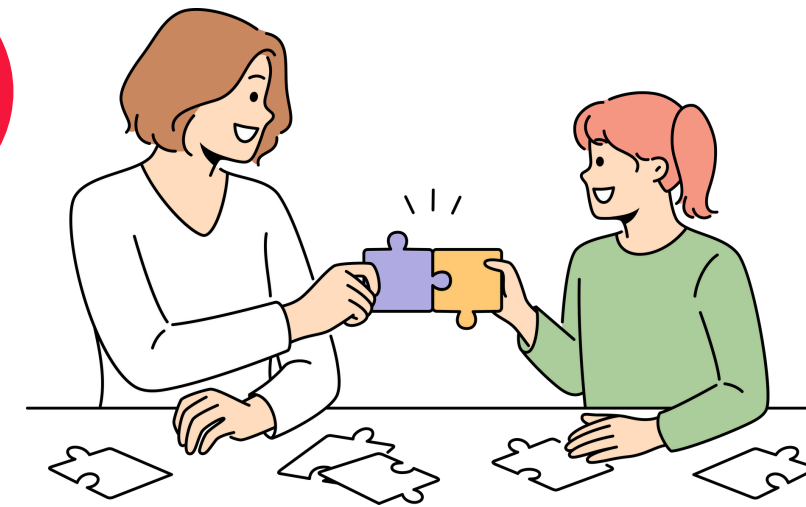
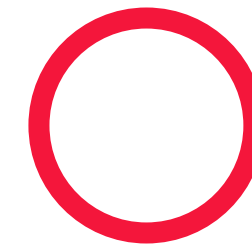
- Mustのべきだと分かったけど、手放すのが怖い
- 自分や相手にマイナス影響があるのは分かるけど手放せない



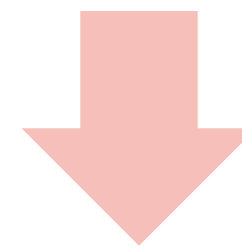
**自分の価値観・主観だけで
物事の判断をしやすい傾向がある**



- 自分のべきが正しい
- それ以外のべきは間違い



- 人の数だけ正解がある
- ○か×で決めることは難しい



持っている「べき」に
正解はない

=

手放しても正解！

べきを手放す

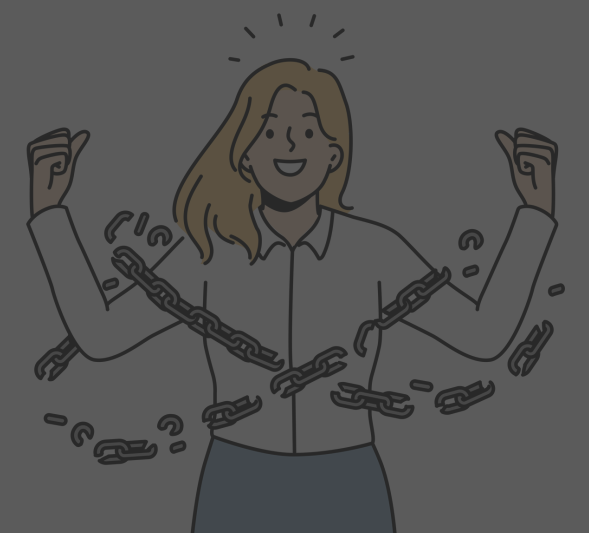
【べきを手放そう】

- ・まずはMustのべきから手放す

色々な視点から物事を捉えて

- ・Wantのべきでも、

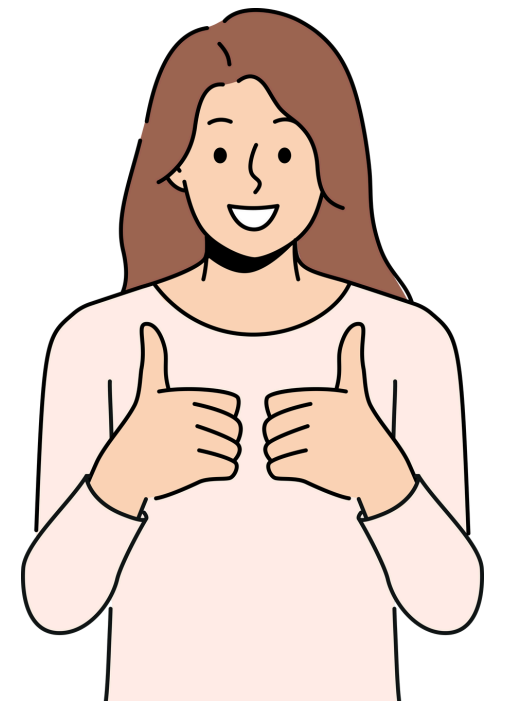
持つことで自分が相手には必要になるものは手放す
他の正解を知る



【べきを手放そう】

step1.

自分の中にある「べき」を書き出そう！



賛成

【べきを手放そう】

step2.

自分が持っている「べき」を手放した方がいい理由を考える

Point! 嫌いな相手から言われたことを想像してみる

例) 毎日掃除をするべき

反対意見：忙しくてそんな時間ない！掃除してもすぐに子どもが汚すし

言い換えると：掃除の頻度を減らせば子どもとの時間が増える

子どもは汚しながら成長するものだから仕方ない



反対

【べきを手放そう】

step3.

「べき」を持つこと・「べき」を手放すこと
それぞれのメリット・デメリットを考える

0か100かの極端な考えでなく、どちらもいい所・
悪い所がある、という曖昧さに慣れるトレーニング



中立

【べきの手放しワーク】

例)

保育園の子どもが、自分の身の回りのことを自分でせず、いつも頼られることがストレスになるという悩みを抱えたママがいます。
「自分のことは自分でするべき」というべきを持っています。

Q.「自分のことは自分でするべき」という考え方を手放した方がいい理由は何があるでしょうか？
思いつくだけ書いてみましょう。

Q.「自分のことは自分でするべき」という考え方を手放した方がいい理由は何があるでしょうか？
思いっただけ書いてみましょう。

- まだ子どもだから全部完璧にできるはずがない
- 手伝った方が早くできる
- 手伝った方がグズグズしなくてストレスが減る
- 今できなくてもそのうちできるようになる

べきを手放す

Q.自分のことは自分でするべきという「べき」を持つこと、手放すことの
メリット・デメリットをそれぞれ考えて見よう

	メリット	デメリット
べきを持つ		
べきを手放す		

Q.自分のことは自分でするべきという「べき」を持つこと、手放すことの
メリット・デメリットをそれぞれ考えて見よう

	メリット	デメリット
べきを持つ	<ul style="list-style-type: none">• 自分でする力が身に付く• たくさん褒めてあげられる• ママが自分の用意ができる	
べきを手放す		

Q.自分のことは自分でするべきという「べき」を持つこと、手放すことの
メリット・デメリットをそれぞれ考えて見よう

	メリット	デメリット
べきを持つ	<ul style="list-style-type: none">・ 自分でする力が身に付く・ たくさん褒めてあげられる・ ママが自分の用意ができる	<ul style="list-style-type: none">・ 子どもが本当にできない時や手伝ってもらいたい時に助けてもらえずに困る・ 1人でできるようになるまで時間がかかる
べきを手放す		

べきを手放す

Q.自分のことは自分でするべきという「べき」を持つこと、手放すことの
メリット・デメリットをそれぞれ考えて見よう

	メリット	デメリット
べきを持つ	<ul style="list-style-type: none">・ 自分でする力が身に付く・ たくさん褒めてあげられる・ ママが自分の用意ができる	<ul style="list-style-type: none">・ 子どもが本当にできない時や手伝ってもらいたい時に助けてもらえずに困る・ 1人でできるようになるまで時間がかかる
べきを手放す	<ul style="list-style-type: none">・ 子どもの成長に寄り添って適切に手伝ってあげられる・ 一緒にやり方を教えてあげられる・ 手伝うことで早くできる	

Q.自分のことは自分でするべきという「べき」を持つこと、手放すことの
メリット・デメリットをそれぞれ考えて見よう

	メリット	デメリット
べきを持つ	<ul style="list-style-type: none">・ 自分でする力が身に付く・ たくさん褒めてあげられる・ ママが自分の用意ができる	<ul style="list-style-type: none">・ 子どもが本当にできない時や手伝ってもらいたい時に助けてもらえずに困る・ 1人でできるようになるまで時間がかかる
べきを手放す	<ul style="list-style-type: none">・ 子どもの成長に寄り添って適切に手伝ってあげられる・ 一緒にやり方を教えてあげられる・ 手伝うことで早くできる	<ul style="list-style-type: none">・ 自分1人でする経験が少なくなる・ いつも甘えるのではないか心配

【注意！】

- 「べき」に正解はないので手放すことも正解
- 「べき」が手放せないのは自分の主観一視点だけで判断しやすい
- 「べき」に対して「賛成」「反対」「中立」の立場で考える
- 0か100かでなく、曖昧さに慣れるトレーニング

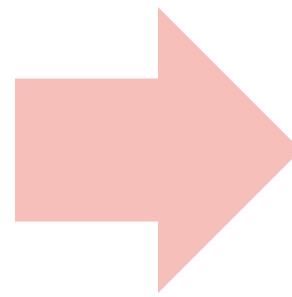
手放すと良いべき

- ・ 子どもは親の言うことを聞くべき
- ・ 子どもを優先すべき
- ・ すぐに変わるべき

手放すといいべき

【子どもは親の言うことを聞くべき】

命令口調が多い



やる気が出ない



子どもの主体性や考える力を奪ってしまう

【ワーク】

Q1.子どもに対して「私の言うことを聞くべき」と思う出来事を
書きましょう

Q2.言うことを聞かないと「誰が」困りますか？
（「自分」が多いのであれば手放せるチャンス）

【ワーク】

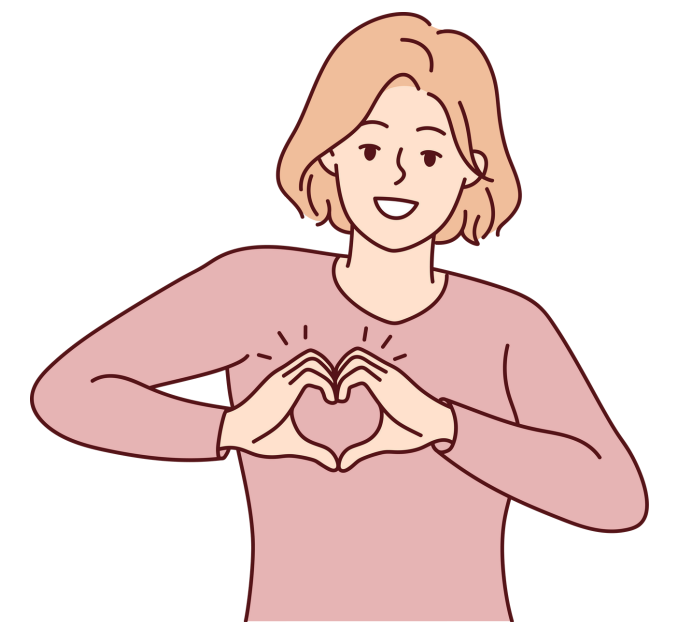
Q3.Q1で書いたものを「絶対いうことを聞くべき」と「できれば聞いてほしい」の2つに分けてみましょう。

絶対言うことを聞くべき	できれば聞いてほしい

手放すといいべき

【子どもを優先すべき】

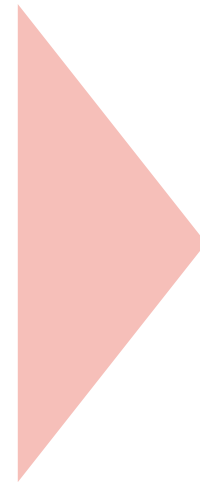
幸せを満たす順番を知ろう



【幸せを満たす順番】



あなた

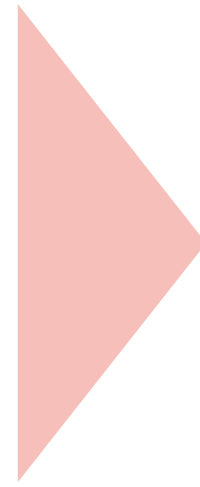


子ども

【幸せを満たす順番】



あなた



子ども

まずは
自分の心を満たすことが
最優先

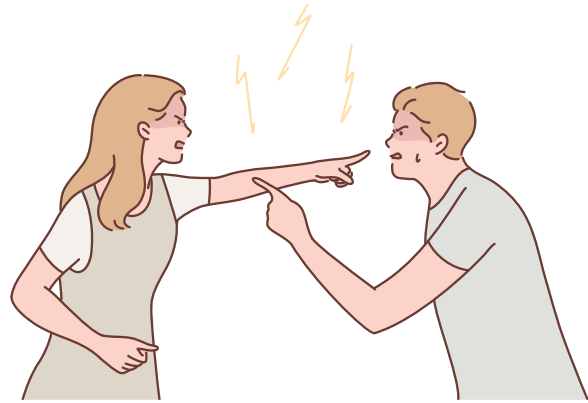


次に満たすのはパートナー

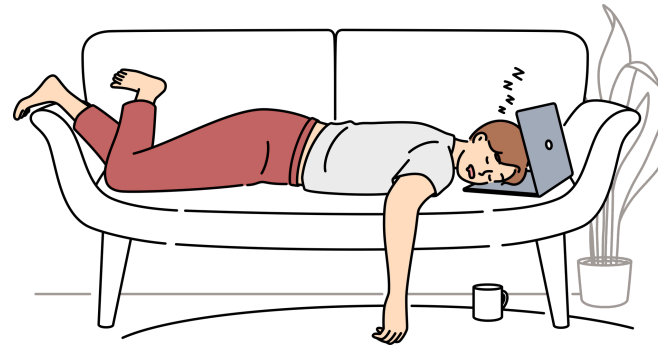


手放すといいべき

僕は邪魔者なんだ



育児・家事に消極的



夫婦仲が悪くなる



大切にされている



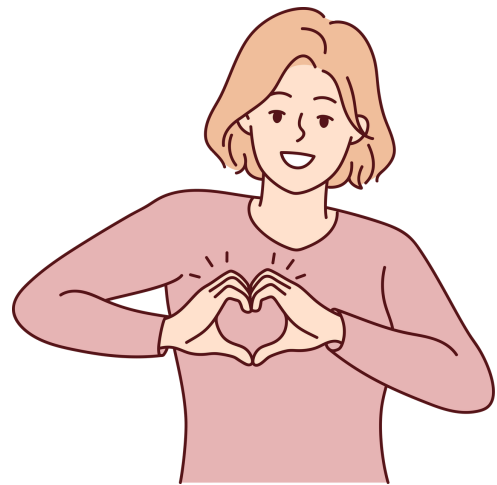
育児・家事に積極的



家族が仲良しに



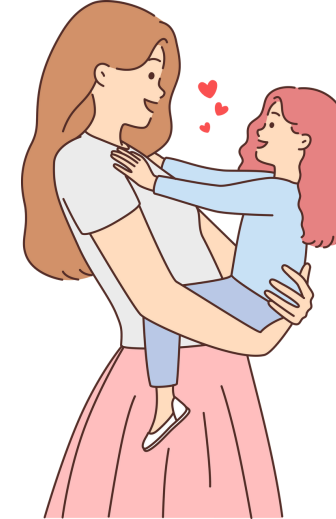
【幸せを満たす順番】



自分



パートナー



上の子



下の子

自分が満たされないと

「こんなにやってるのに」



自分を大切にするために



「私頑張ってる！」
「疲れてるんだよね」



親だって
やりたいことやろう！



できていることを
探そう！

【すぐに変わるべき】

こんな風に思っていないですか？

「一度で言うことを聞くべき」

「同じミスを繰り返してはいけない」



すぐには変わらないことが
当たり前

劇的な変化より
目の前の小さな変化を見よう



challenge!

「感謝リストを書こう」

今あるものに感謝する

- 感謝を感じながら生活すると、幸福感を得られる
- 感謝されるだけでなく、感謝することでもストレスが減る

challenge!

「感謝リストを書こう」

「やって当然」と思っていませんか？

「やって当然」と思っていると…

- できていることがあっても、プラスに捉えられない
- できていない部分ばかりが気になって
ネガティブになってしまう

challenge!

「感謝リストを書こう」

【step1】 感謝リストを書く

今あること・当たり前前に感謝する視点を持つ

【step2】 「ありがとう」を言葉で伝える

アイメッセージで伝える

challenge!

「感謝リストを書こう」

【step1】 感謝リストを書く

今あること・当たり前前に感謝する視点を持つ

【step2】 「ありがとう」を言葉で伝える

アイメッセージで伝える

感謝をするのは「自分のため」

アウトプットしよう

Q.今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q.分かりにくかったところがありますか？

Q.今日から何を実践しますか？