



ポジティブゆとり子育て講師

みわ

13歳・11歳・7歳 3児の母

保育歴 20年

自己紹介

幼い頃の夢は
幼稚園の先生とお母さん

どちらも手に入れ順風満帆だと思っていた

しかし
初めての子育ては何もかも思うようにいかない

予定通りに進まない家事
言うことを聞いてくれない子ども
何も手伝ってくれない夫

次第にイライラを子どもにぶつけるように…

なんで私ばかり！



子どものことは大好きなのに
仕事ではうまく関われているのにどうして…

うまくいかないのを
子どものせい・夫のせいにして
怒鳴り、叩き、追い出していた

そんなある日長男の我慢が爆発！

壁を殴る・大声で暴れる・弟や妹に暴言を吐く
毎日が喧嘩

家が戦場と化した

このままではいけない！



ようやく
自分の育て方・関わり方に原因があるのでは？
と気づく

セルフコーチング・自己啓発
子育てコーチング・アンガーマネジメントを学ぶ

声かけや関わり方を変え
怒りのコントロールができるようになり
家族との関係が改善していく

こんな変化が...



子どもが「大好き」
言ってくれる



夫が家事を
進んでしてくれる



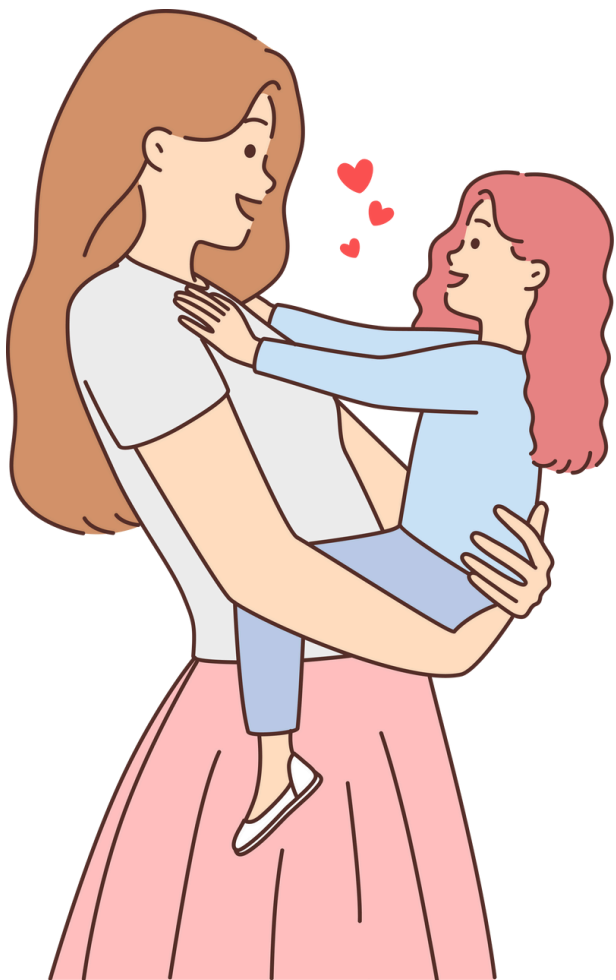
自分のことを
大切にできる

ポジティブゆとり子育て講座

アンガーマネジメント

×

子育てコーチング



3日間集中！イライラコントロールCamp

怒りと 友達になろう

ポジティブゆとり子育て みわ



怒りと友達になって
イライラのコントロールをしよう

こんなことはありませんか？

- 毎日子どもにイライラする
- 些細なことで怒ってしまう
- イライラを我慢しようとしても続かない
- 旦那さんにもイライラする

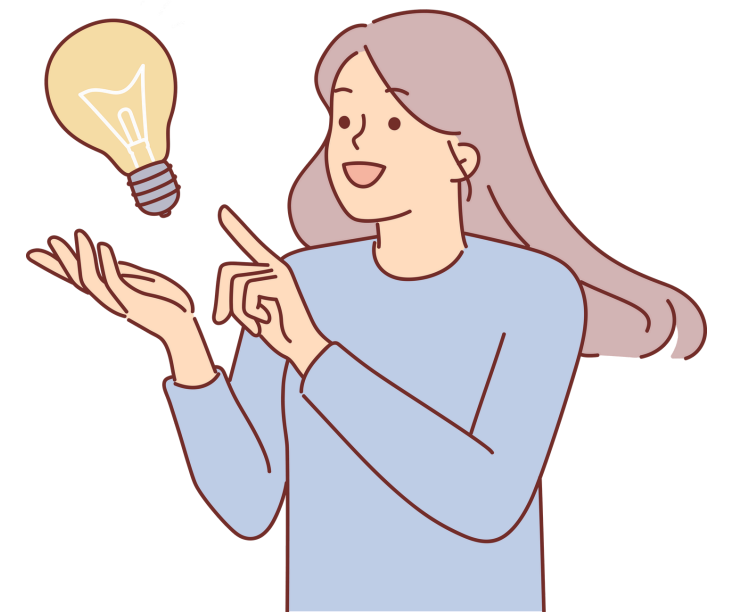


このままの状態が続くと…

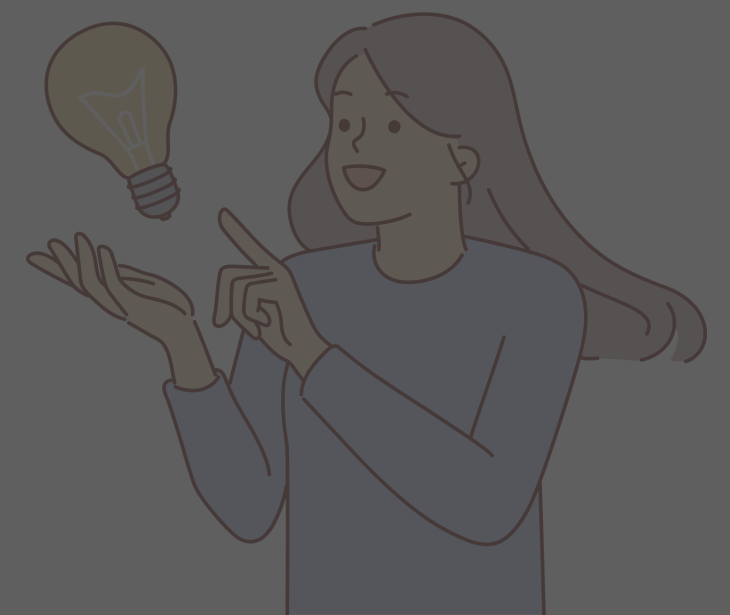
- 子どもに悪影響があるのでは？
- 夫婦関係もこじれてしまいそう
- 物に当たって家中ボロボロになりそう
- 健康を害してしまうのでは？



イライラを我慢すればいい！



イラ **実は逆効果!** いい!

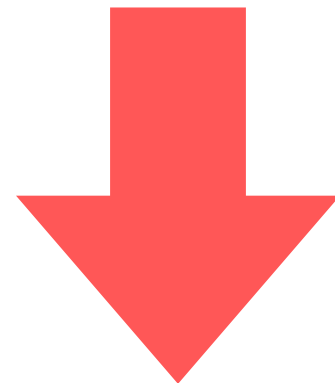


怒りの特徴

我慢すればするほど怒りは大きくなる

怒りの特徴

我慢すればするほど怒りは大きくなる



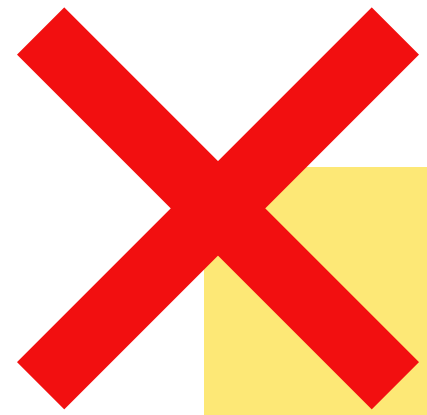
我慢してはダメ

アンガーマネジメントとは？

怒りを
我慢すること
・
無くすこと

怒りを上手に
コントロール
すること

アンガーマネジメントとは？



怒りを
我慢すること
・
無くすこと



怒りを上手に
コントロール
すること



怒りの上手な
コントロール

A group of young people are seen from behind, standing in a grassy field with their arms raised in the air. They are wearing casual summer clothing like tank tops and patterned dresses. The background shows a bright, sunny day with trees and a building. The overall mood is festive and carefree.

怒りと友達になろう！

質問 友達ってどんな関係？

友達が悩んでいる時、どんな声をかけますか？



質問 友達ってどんな関係？

友達が悩んでいる時、どんな声をかけますか？



「どうしたの？」

「大丈夫？」

「何があったの？」

質問

友達が悩んでいる時、どんな声をかけますか？



「どうしたの？」

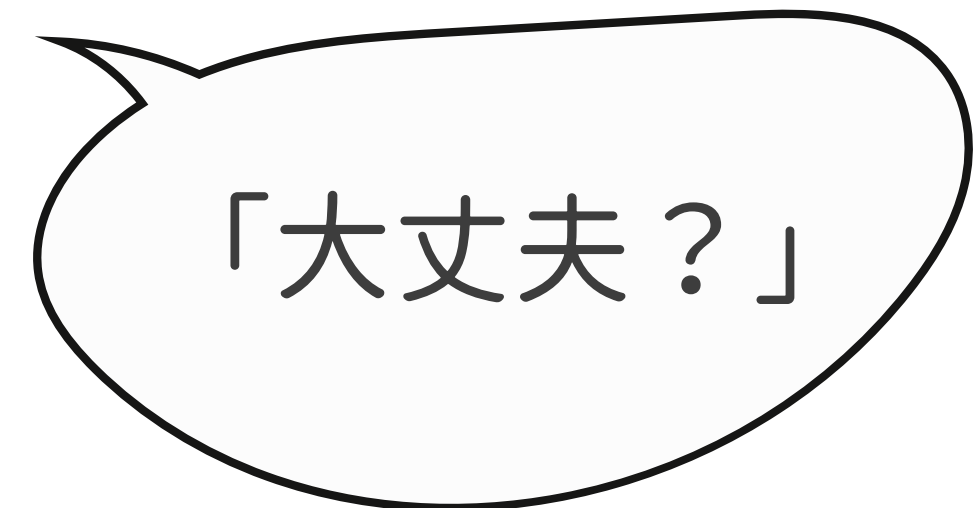
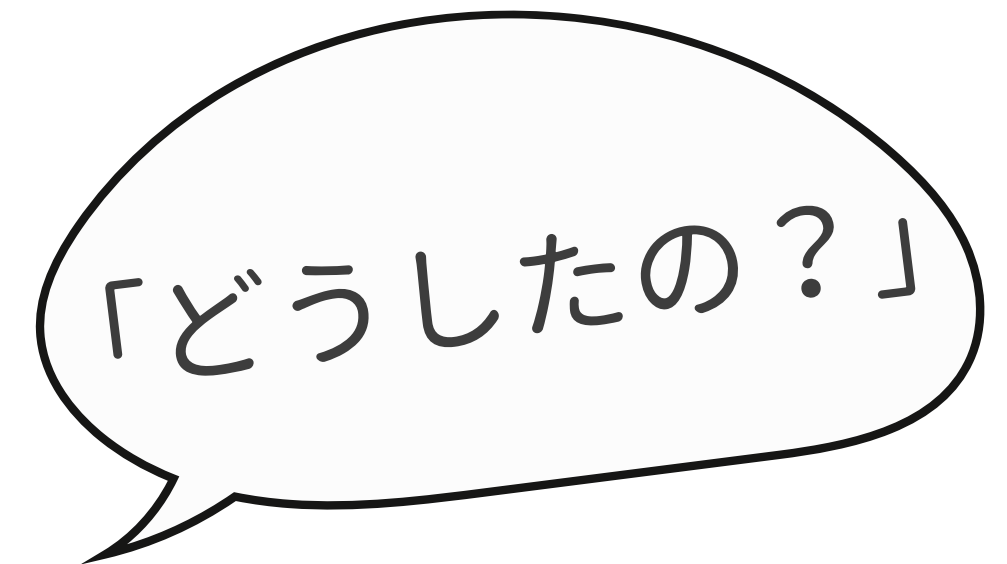
「大丈夫？」

「何があったの？」

寄り添って話を聞く

怒りの感情に対しても

寄り添って話を聞く





あなたが怒るのは
なぜ？

怒りの原因



子どものせい？



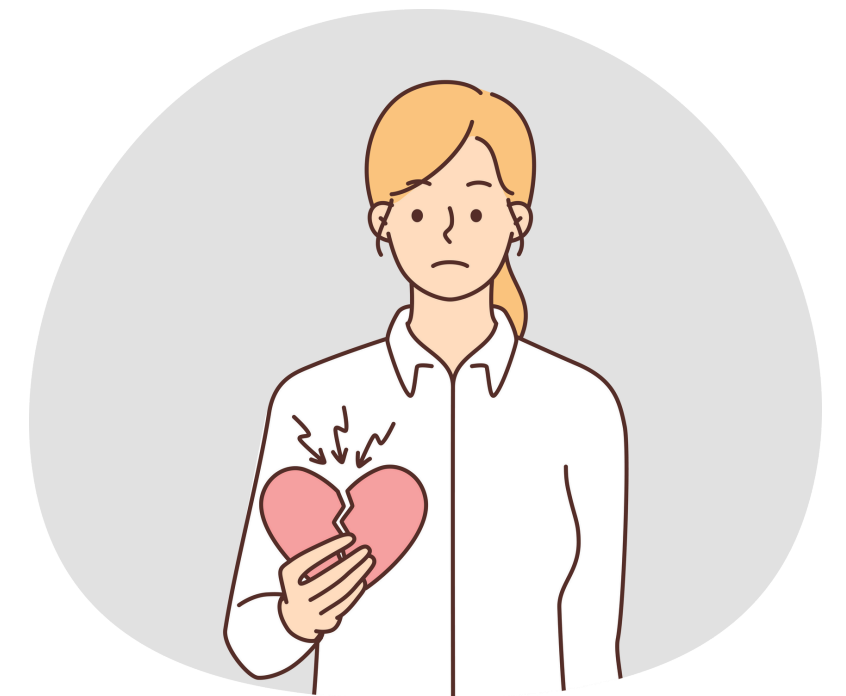
夫のせい？

怒りの原因



怒りの原因

怒りの原因は自分の中にある
「こうあるべき」



怒りの原因

出来事



怒り

怒りの原因

出来事



べき

(価値観・思考)



怒り

怒りの原因

出来事



べき

(価値観・思考)



怒り

上の子が下の子を叩いた



イライラ

怒りの原因

出来事



べき

(価値観・思考)



怒り

上の子が下の子を叩いた



きょうだい仲良くすべき
人には優しくすべき

裏切り



イライラ

怒りの原因

出来事



べき

(価値観・思考)



怒り

上の子が下の子を叩いた



まだ言葉で伝えられないし
仕方ない



~~イライラ~~

怒りの原因

あなたの怒りにはどんな
「べき」が隠れていますか？



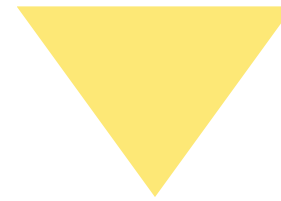
怒りの原因

自分がどんな「べき」を
持っているか知ろう



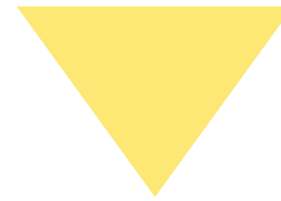
「べき」を考える

ご飯の時間になったので、子どもにおもちゃを片付けるよう声をかけた。
しばらく経っても来ないので様子を見にいくと、まだ遊んでいた。



「べき」を考える

ご飯の時間になったので、子どもにおもちゃを片付けるよう声をかけた。
しばらく経っても来ないので様子を見にいくと、まだ遊んでいた。



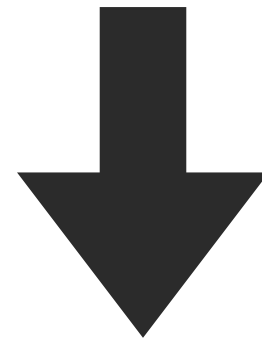
- ご飯の時間になったら遊ぶのをやめるべき
- 親の言うことは聞くべき
- 言われたことは一度で聞くべき
- 言われなくても自分で片付けるべき
- 部屋は綺麗に片付けるべき

など



「べき」が多いと…

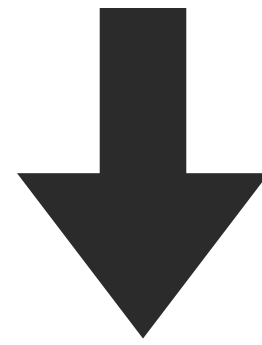
多ければ多いほど、裏切られることも多い



イライラが増える

「べき」を知ると…

怒りのパターンがわかる！



カッとなって怒ることを減らせる

「べき」に気づいたら…

- ・ 自分はその「べき」ができている？
- ・ 子どもに期待しすぎてないか？
- ・ 子どもが窮屈になっていないか？



怒りの上手な 伝え方

怒りの上手な伝え方

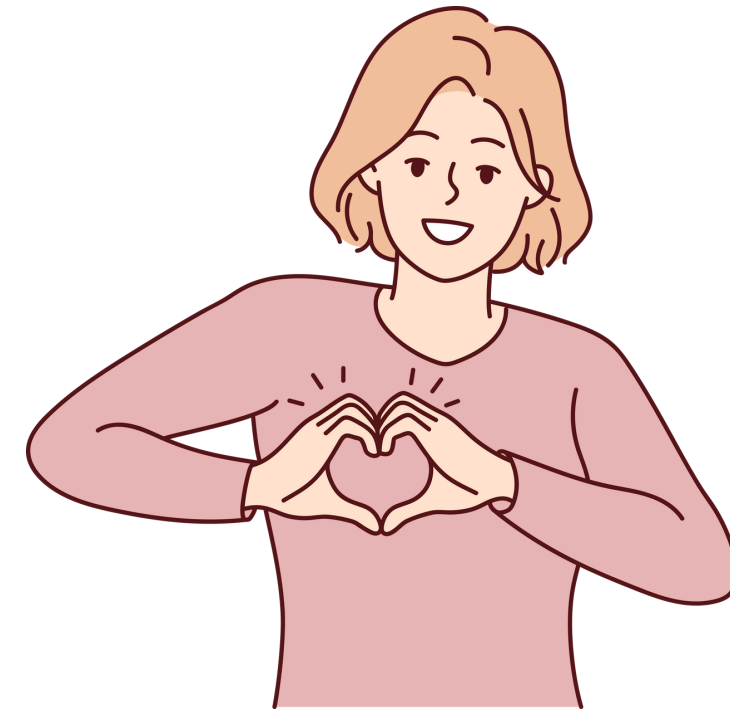
感情で怒る



本心が伝わらず
トラブルになりやすい

OR

本心を伝える



本当はどうしたいのか
怒らずに伝えることができる

怒りの上手な伝え方

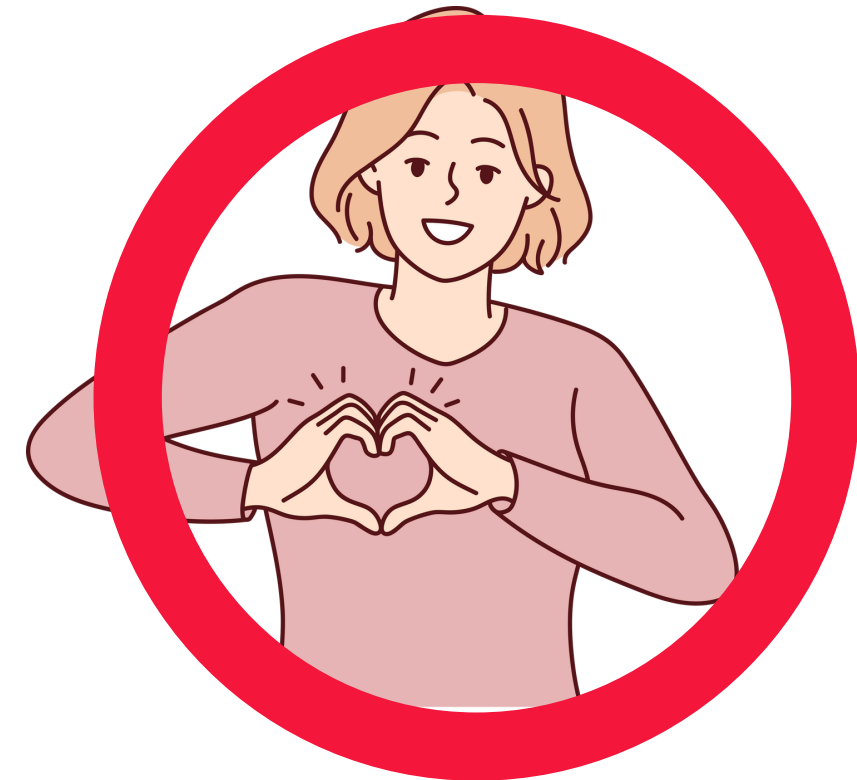
感情で怒る



本心が伝わらず
トラブルになりやすい

OR

本心を伝える



本当はどうしたいのか
怒らずに伝えることができる

怒りの上手な伝え方

アイメッセージを使おう！

①自分の感情・状態

+

②リクエスト

「私は〇〇の状態だ。」

+

「だから～してほしいな」

「～してくれると嬉しいな」



イライラを手放す トレーニング

怒りの日記を書こう



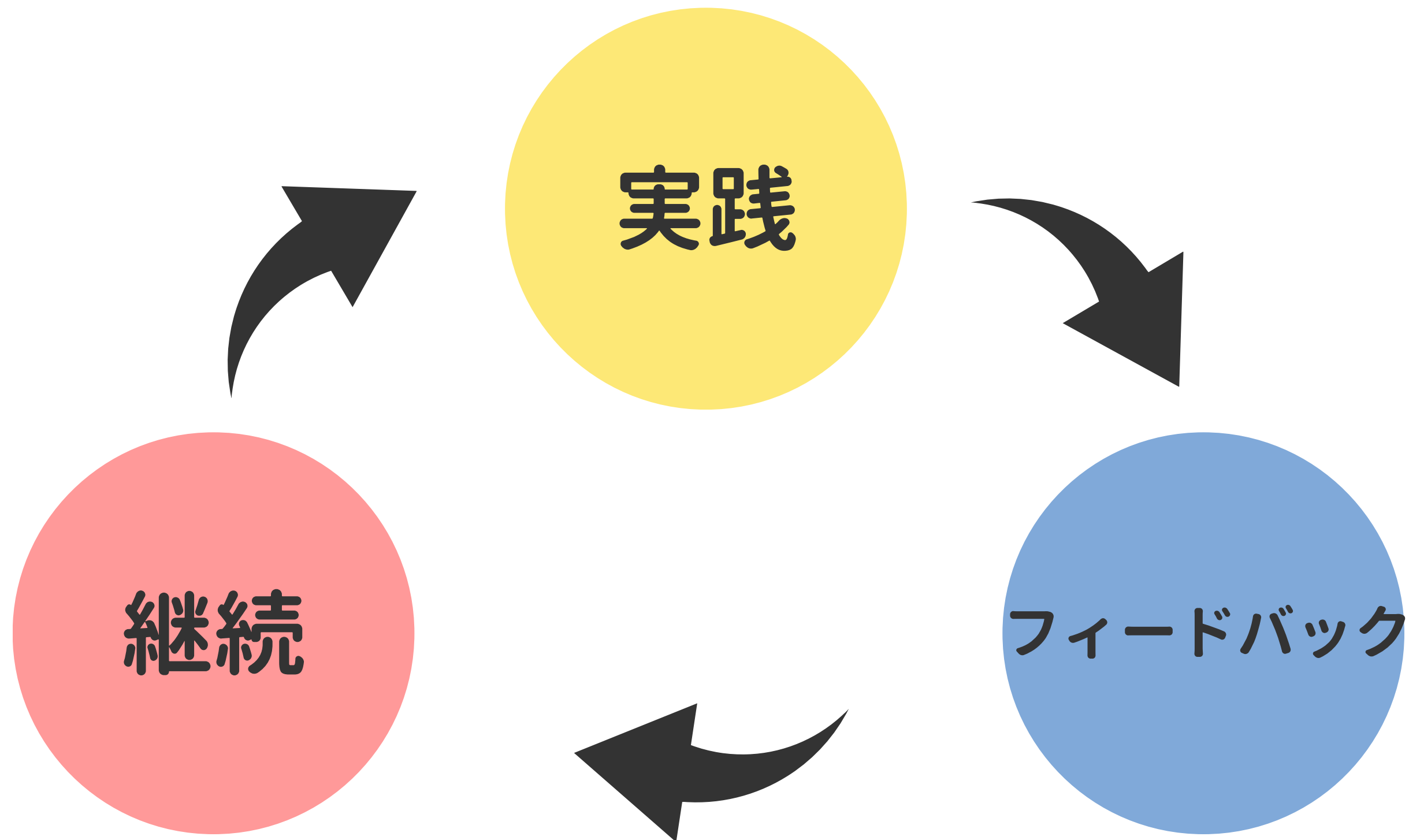
1	日時	4月20日(水) 18:00
2	場所	リビング
3	出来事	もうすぐご飯なのに 子どもがおもちゃを片付けてくれない
4	べき(価値観)	部屋は綺麗にするべき
5	怒りの点数(1~10)	7点

【Point！】

- ・ 怒りを感じたらその都度書く
- ・ 主観や分析は入れない
（事実のみ書く）

※点数の高い出来事を見ることで
自分が何に価値を置いているか
分かるようになる
※怒りのパターンを見つけることができる

怒りのコントロールを身につけるために



怒りのコントロールを身につけるために



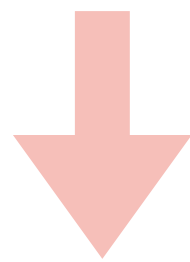
実践

LINEチャットサポート

フィードバック

チャットサポート利用方法

こちらから
登録お願いいたします



〈使い方〉

- ・ 怒り日記提出
- ・ お悩み相談
- ・ イライラ発散

1	日時	4月20日(水) 18:00
2	場所	リビング
3	出来事	もうすぐご飯なのに 子どもがおもちゃを片付けてくれない
4	べき(価値観)	部屋は綺麗にするべき
6	怒りの点数(1~10)	7点

〈期間〉

セミナー終了後～3日目22:00
(22:00～9:00 返信お休み)

A warm, sunlit outdoor scene featuring a woman with long brown hair in a ponytail, wearing a white sleeveless dress, crouching on a grassy area. She is smiling broadly at a young child with blonde hair, who is also laughing and wearing a white polka-dot dress. The background is softly blurred, showing a large tree trunk on the right and green foliage on the left, with bright sunlight creating a warm, golden glow. Overlaid on the center of the image is the Japanese text 'ママ・パパの笑顔が子どもの幸せ' in a bold, red font.

ママ・パパの笑顔が子どもの幸せ

ありがとうございました

