

自己紹介



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

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…

なんで私はっかり！



子どものことは大好きなのに
仕事ではうまく関わっ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
毎日が大喧嘩

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



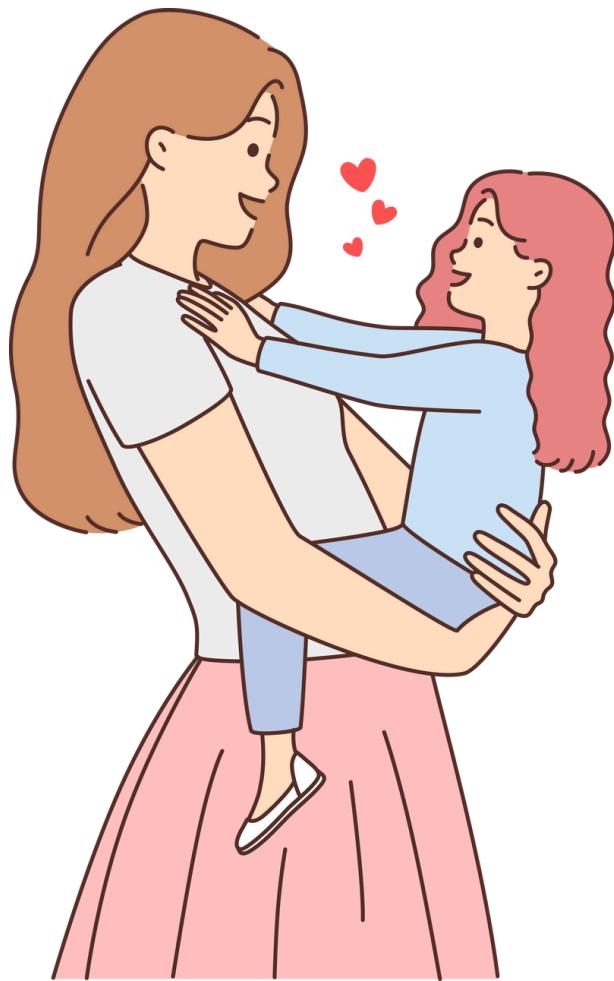
自分のことを
大切にできる

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

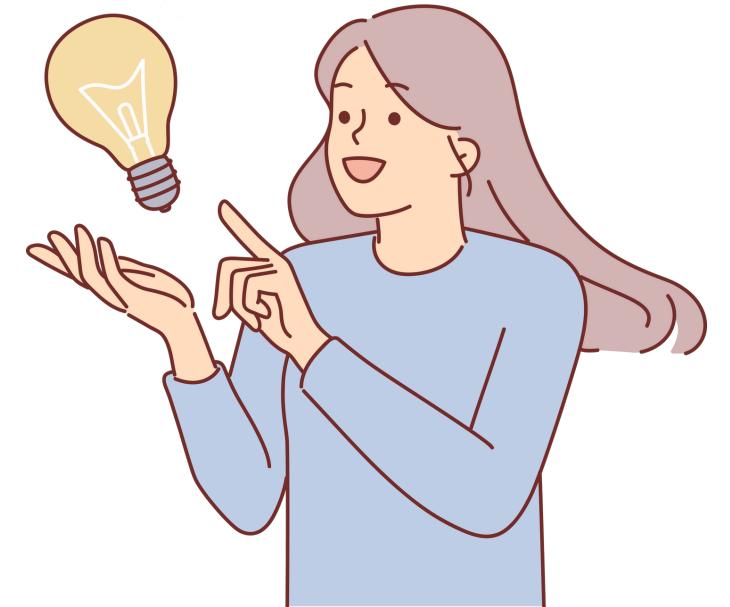


このままの状態が続くと…

- ・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！



イラ実は逆効果ばいい！

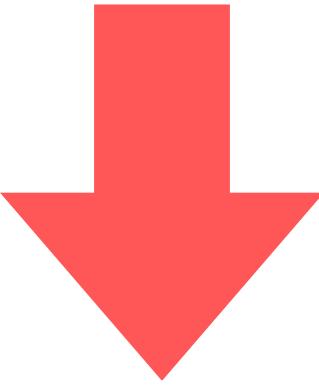


怒りの特徴

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



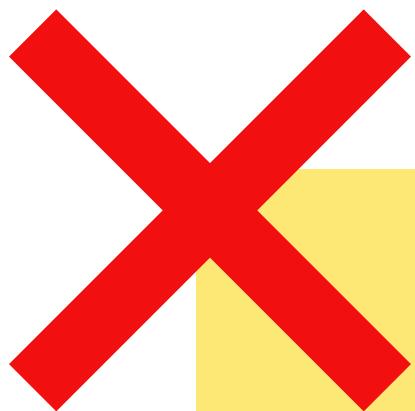
我慢してはダメ

アンガーマネジメントとは？

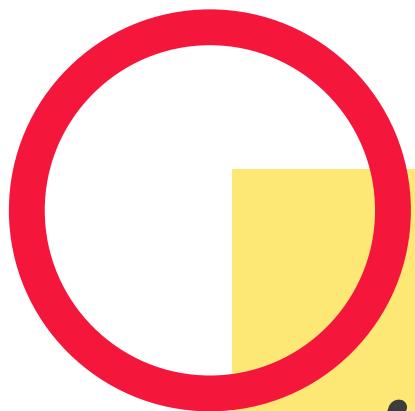
怒りを
我慢すること
・
無くすこと

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 people are sitting in a circle on a grassy field, with their backs to the camera. They are all raising their right hands, some in the air and some in a peace sign. They are wearing casual summer clothing like tank tops and dresses. The background shows a bright, sunny day with trees.

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

「何があったの？」



「どうしたの？」

「大丈夫？」



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



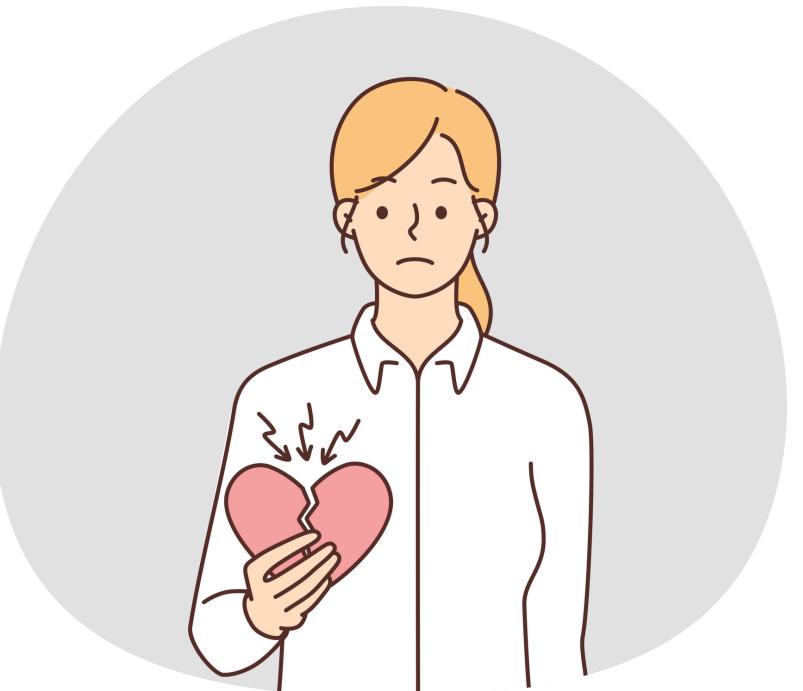
子どものせい？



夫のせい？

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



怒り

上の子が下の子を叩いた



イライラ

(価値観・思考)

怒りの原因

出来事



べき



怒り

(価値観・思考)

上の子が下の子を叩いた



裏切り

きょうだい仲良くするべき
人には優しくするべき



イライラ

怒りの原因

出来事



べき



怒り

(価値観・思考)

上の子が下の子を叩いた



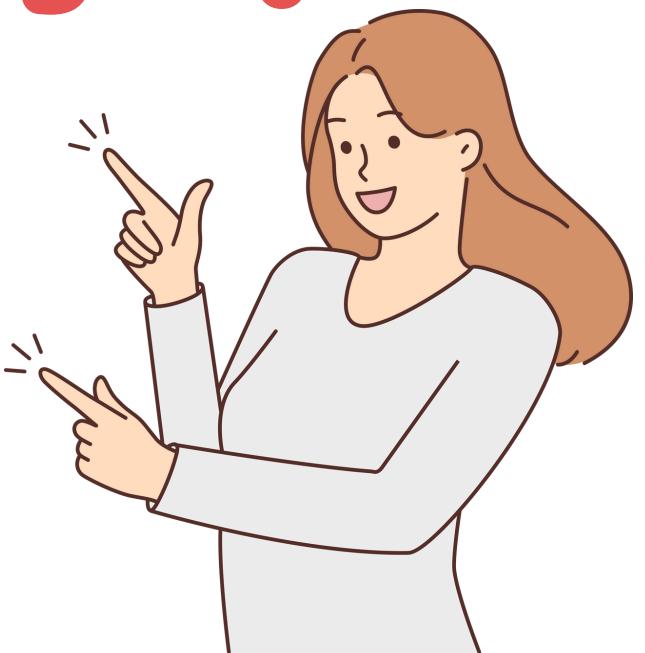
まだ言葉で伝えられない
仕方ない



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

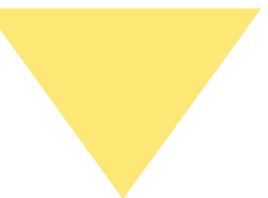
自分がどんな「べき」を
持っているか知ろう



「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。



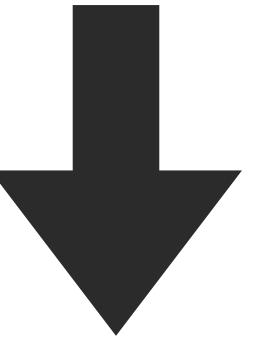
- ご飯の時間になつたら遊びのをやめるべき
- 親の言うことは聞くべき
- 言われたことは一度で聞くべき
- 言われなくても自分で片付けるべき
- 部屋は綺麗に片付けるべき

など



「べき」が多いと…

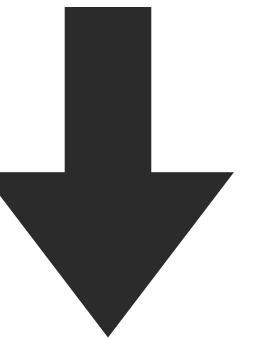
多ければ多いほど、裏切られることも多い



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！



カッとなつ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

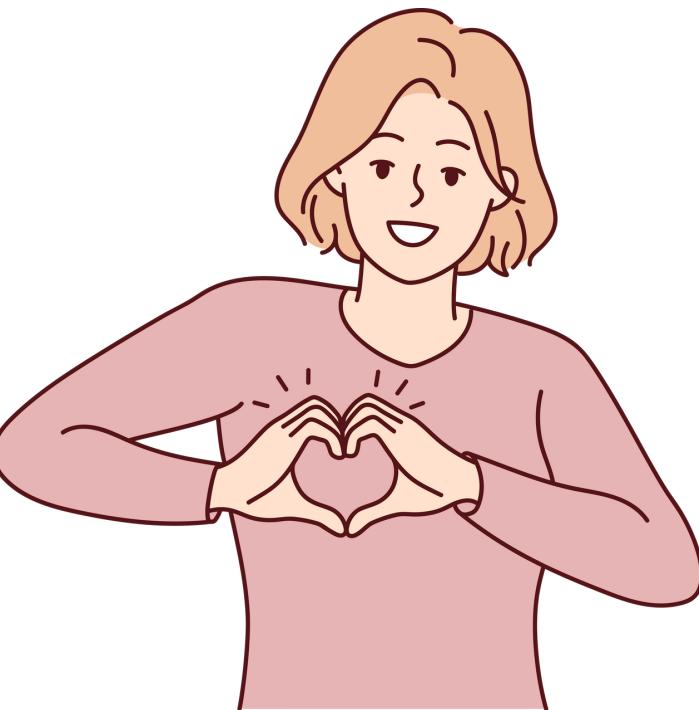
怒りの上手な伝え方

感情で怒る



本心を伝える

OR



本心が伝わらず
トラブルになりやすい

本当はどうしたいのか
怒らずに伝えることができる

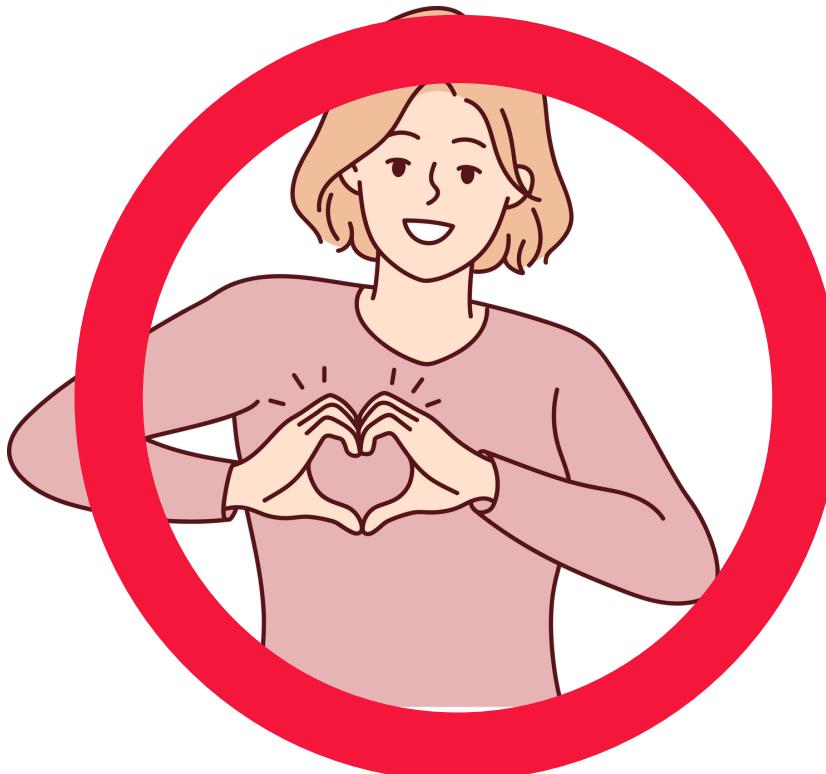
怒りの上手な伝え方

感情で怒る



本心を伝える

OR



本心が伝わらず
トラブルになりやすい

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



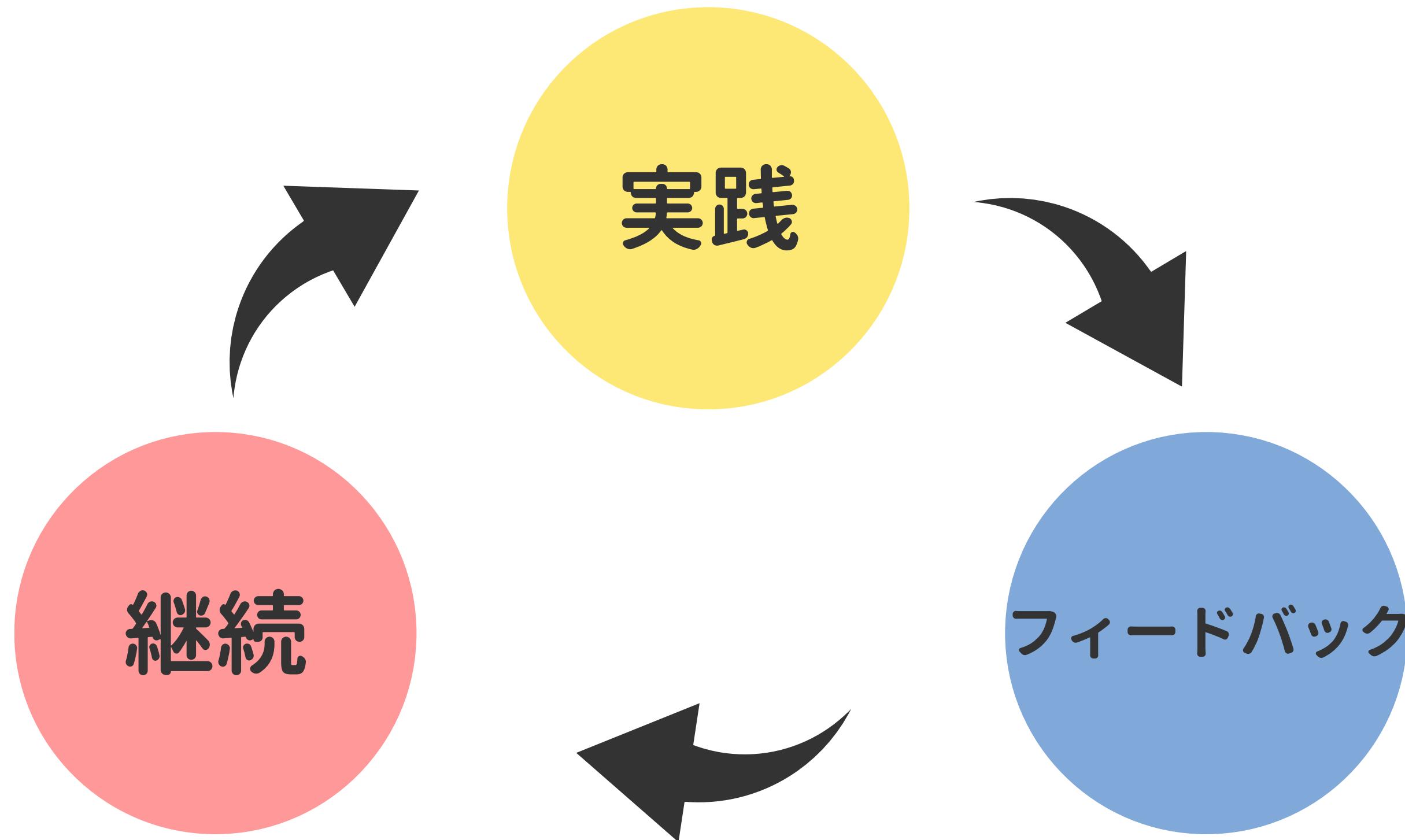
1	日時	4月20日(水) 18:00
2	場所	リビング
3	出来事	もうすぐご飯なのに 子どもがおもちゃを片付けてくれない
4	べき(価値観)	部屋は綺麗にするべき
5	怒りの点数(1~10)	7点

【Point !】

- ・怒りを感じたらその都度書く
- ・主觀や分析は入れない
(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



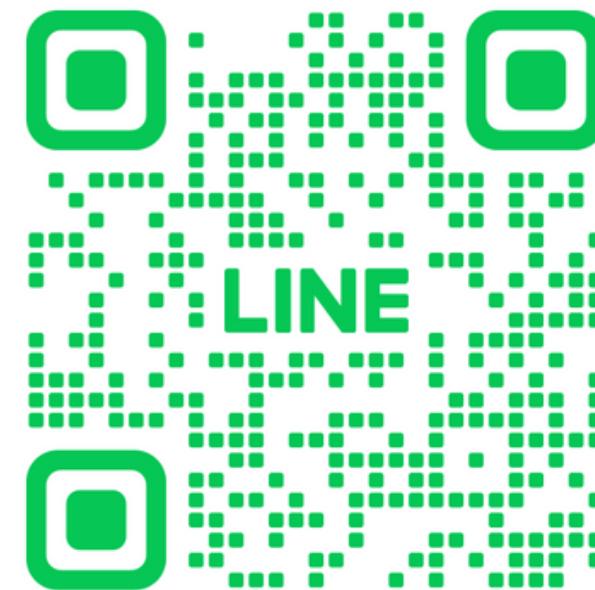
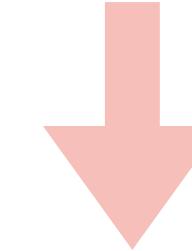
実践

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 woman with long blonde hair tied back in a ponytail is laughing heartily with a young girl with blonde hair. They are both smiling broadly. The woman is wearing a white lace-trimmed dress and sandals. The young girl is wearing a white polka-dot dress. They are outdoors in a park-like setting with green grass and trees in the background. The scene is bathed in bright sunlight, creating a warm and joyful atmosphere.

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

