

# 親と子の アンガーマネジメント

ポジティブゆとり子育て  
みわ



## お約束

---

- 01
- 02
- 03

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

分からぬことを分からぬままにしない  
積極的に質問しよう

アウトプット  
振り返りをすることで定着率UP

Day7. ストロークワーク

Day8. 子育ての軸を作る

Day9. 子育てと夫婦関係

Day10. 親と子のアンガーマネジメント①

Day11. 親と子のアンガーマネジメント②

Day12. これからを生き抜く子どもへ



## 第10回目 親子のアンガーマネジメント①

01

### 子どもがイライラする 理由

大人同様、子どものイライラにも理由があります。キレにくい子を育てるためにできることがあります。

02

### 発達別 親の関わり方

子どもの発達段階によってイライラへの出現方法・関わり方も変わります。親のタイプ別の注意点も要チェック！

03

### 子どもの怒りへの対処法

攻撃的な言動をする子どもへの基本的な対処法を学びます。

---

子どもがイライラする理由

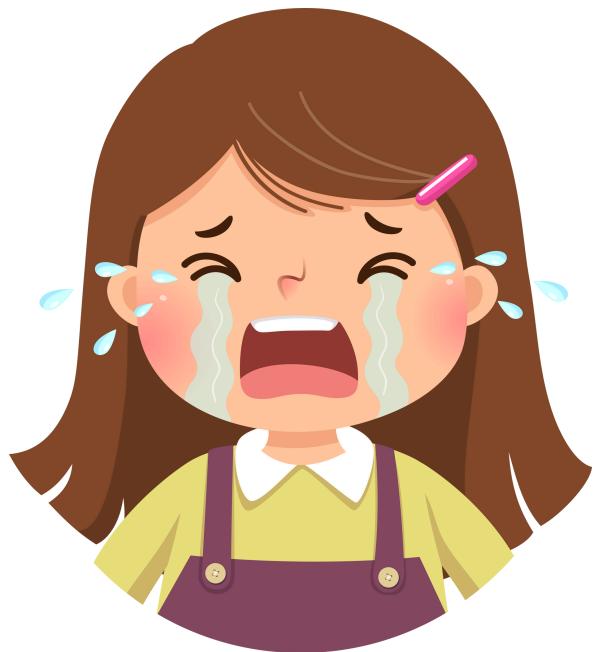
## 子どものこんな姿気になりませんか？



衝動的に怒る



癇癩



不安



パニック



凍りつき



良いこの息切れ

子どものこんな姿気になりませんか？  
**脳の発達が未熟**



衝動的に怒る

•

癇癩



不安

•

パニック



凍りつき

•

良いこの息切れ

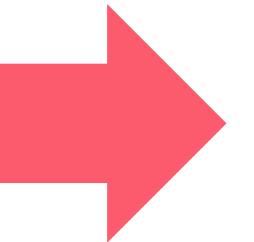
## 子どもがイライラしやすいのはなぜ？

- ①自立神経の未発達
- ②物事の歪んだ捉え方
- ③社会的スキルの未発達

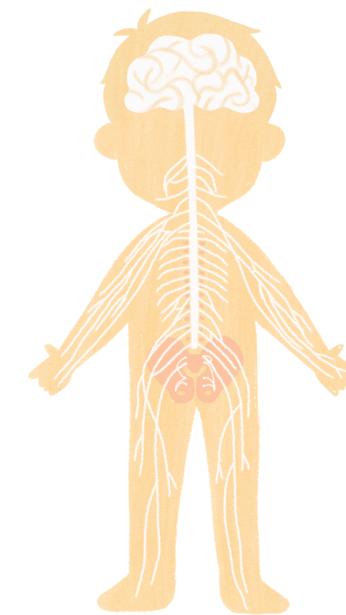
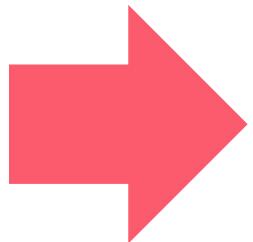
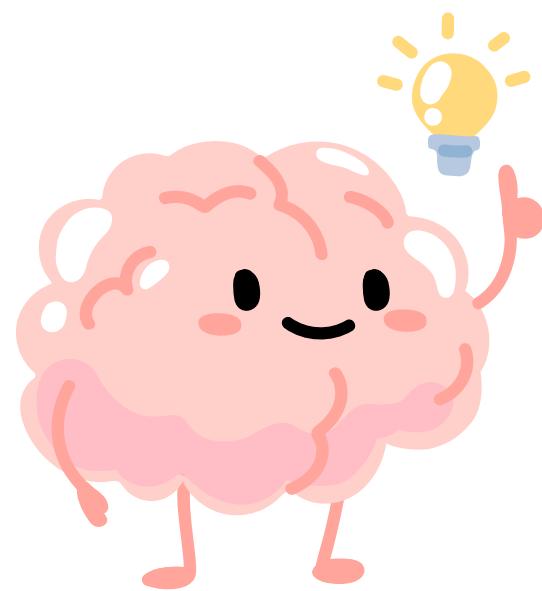
## ①自律神経の未発達



刺激



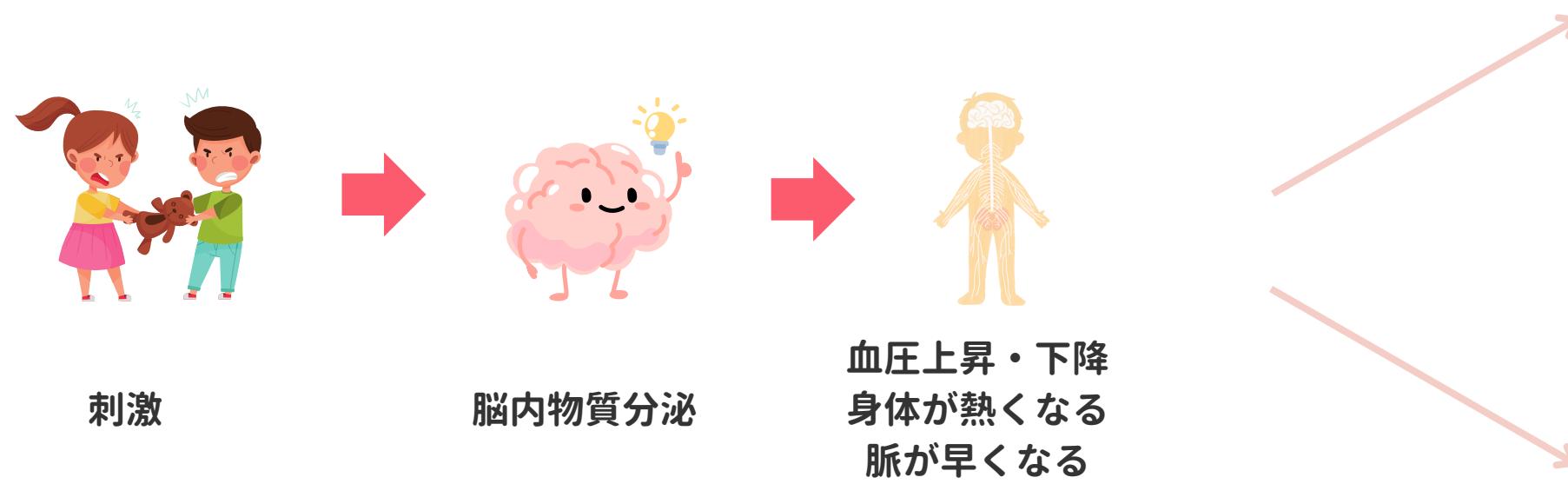
脳内物質分泌



血圧上昇・下降  
身体が熱くなる  
脈が早くなる

# 子どもがイライラする理由

## ①自律神経の未発達



調整できると…

興奮が治る

調整できないと…

解消するための行動

## 刺激解消のための行動パターン



- ・動き回る
- ・発散する

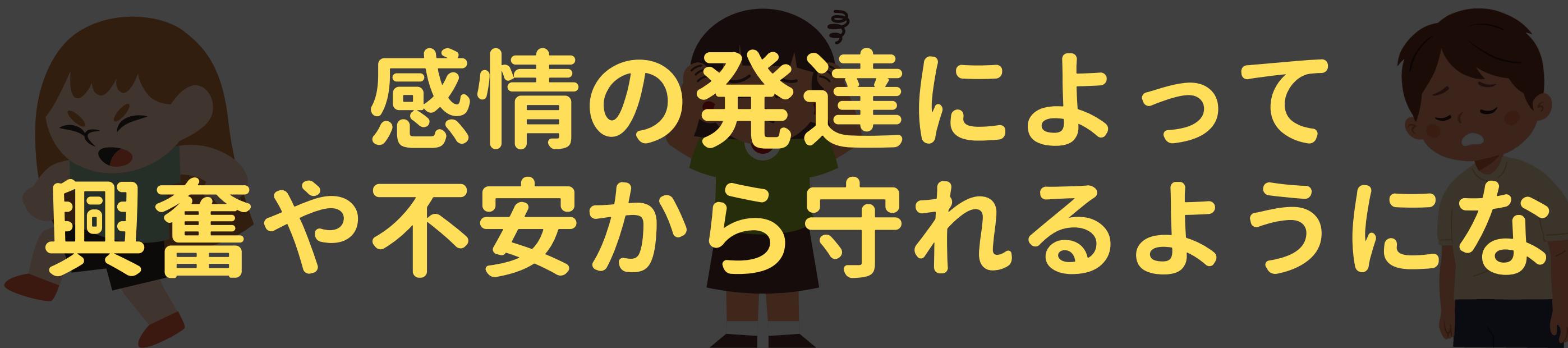


- ・緊張で動けない
- ・固まる
- ・身体が痛くなる



- ・ぼーっとする
- ・誤魔化して笑う
- ・感じなくする

## 刺激解消のための行動パターン



感情の発達<sup>ひつせき</sup>によって  
興奮や不安から守れるようになる

- ・動き回る
- ・発散する

- ・緊張で動けない
- ・固まる
- ・身体が痛くなる

- ・ぼーっとする
- ・誤魔化して笑う
- ・感じなくする

## ②物事の歪んだ捉え方

状況を主観的・マイナスに捉えがち



「もうダメだ」

「あいつのせいだ」

「いつもこうなる」

## ②物事の歪んだ捉え方



状況を主観的・マイナスに捉えがち  
**脳の未発達が原因**  
「もためだ」

「あいつのせいだ」  
「いつもこうなる」

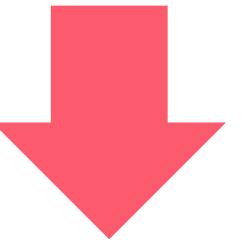
## ②物事の歪んだ捉え方

### 対処法

- ・肯定的・具体的な言葉で支持する
- ・見通しを立てて伝える
- ・色々な方法を組み合わせて解決策を考える

### ③社会的スキルの未発達

ストレス場面での解決策が少ない



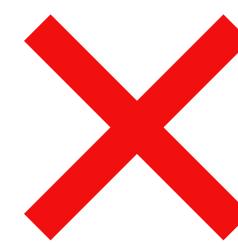
社会で適応するために「ルール」を知り  
約束を守ることが必要

### ③社会的スキルの未発達

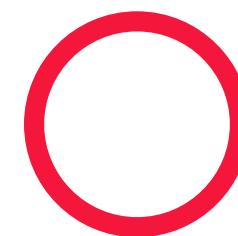


- ・ルールに合わせるためにやりたいことを抑える
- ・自分のやりたいことを通そうとキレる

### ③社会的スキルの未発達



- ・ルールに合わせるためにやりたいことを抑える
- ・自分のやりたいことを通そうとキレる



- ・自分のやりたいことと、  
その場でしなくてはいけないことに折り合いをつける

## 子どもがイライラする理由

キレにくくい子どもを育てるために

幼児期に脳の機能を健全に育成することが大切

感情の言葉を増やす

- ・感情の言葉を増やす

## 「共感」 + 「代弁」

- ・「一人で怖かったね」
- ・「負けて悔しかったんだね」
- ・「どんなところかワクワクするね」
- ・「ドキドキしてる」
- ・「意地悪されるとムカムカする」



# 子どもがイライラする理由

## 感情を知るためのおすすめ絵本



## 発達別親の関わり方

## 乳幼児期 …生きていくために必要な要素を 獲得していく時期

自立に向けて  
自分の身体と行動を調整する力を育てる

年齢ごとに必要なポイント

## 0歳 生きるための力

- ・ 基本的な信頼関係を築く
- ・ 生命維持・心理的に安心安全な環境づくり
- ・ 不快を快に変える  
(おむつが汚れたら変える・快適な環境・体温調節・喉の渴き・信頼関係・スキンシップ)
- ・ 親が子どもの行動を適切に読み取って対応する
- ・ まずは生理的欲求を叶える



## 1歳 様々なものを感じる力

- ・子どもの気持ちを受け止め「愛着」を育てる
- ・不安・嫉妬・苦痛が増える  
→感情を代弁し、安心に変える体験  
「寂しかったんだね。ママはここにいるよ」と抱きしめる
- ・誤った行動に対しては「こうしたいんだね」と欲求を言葉で伝える方法を教える
- ・一度間違った行動で欲求を叶えると、同じ行動を繰り返しやすくなる（誤学習）

## 2歳 認識する力

- ・言葉と運動能力が発達  
→気持ち・行動・考えに名前を付けてコントロールする  
→自分の欲求を言葉で伝える
- ・快感情が分化「楽しい」「嬉しい」  
→表情や動作からわかる気持ちにネーミングして、感情の言葉を増やす  
(ワクワクするね・怖いね・しょんぼりするねなど)
- ・「しつけ」「ルール」は「やっていいこと」を伝え、できたら褒める
- ・一貫した態度と肯定的声かけ

## 3歳 関連付ける力

- ・三者関係（自分・相手・もの）や仲間分けが理解できる
- ・自己主張には理由を聞く  
→「見通し」や「比較」を提案する
- ・感情を調節する力が発達  
→プラスの行動で気持ちが切り替えられる体験をすると、自分で気持ちを調節できるようになる  
「歌を歌ったら悲しい気持ちが減った」「お友達を叩いたら嫌な気持ちになった」



## 3歳 関連付ける力

- **言葉と思考の脳の発達**

→出来事と言葉を結びつける

→表情・動作・絵なども同時に育てる

→経験を通して考えられるよう安全に試行錯誤させる

→いろいろと試す楽しさ・発見の喜びを味わわせる

- **「いろいろな事実を知る」ことに興味を持つ**

→「なぜ?」「どうして?」には根気よく付き合い、じっくり考える力をつけさせる

## 4歳 ルールの理解力・パターン化

- ・見たこと、体験したことを記憶する力が増える  
→「やり方」や「ルール」に注意が向く  
→こだわりが強い時には「何をしたいのか」「どのくらいしたいのか」話し合って切り替えできるように支援する
- ・人と同じ行動をすることができるようになる  
→集団の意見に同調することが出てくるため、集団の時間と個人でじっくり活動する時間両方が必要

## 4歳 ルールの理解力・パターン化

- ・あいまいさが出てくる「どっちでもない」  
→二つの感情が葛藤する  
「幼稚園に行くと楽しいけれど、ママと離れるのは寂しい」  
→どちらにするか、「真ん中」に立ち止まり自分で選ぶ経験が、  
後の人気持ちを考えられる力になる



## 5歳 思考力の発達

- ・自主性・自分らしさを表現する
- ・感情がほぼ出揃い、情緒面の幅が育つ  
→「悔しい」「恥ずかしい」「不安」「怖い」など絵本や映画などから感情を理解する
- ・言葉が増え、論理性が身に付く  
→喧嘩や仲間外れ  
→友達や大人と意見がぶつかる時には、間に入って互いの話を聞き、相手への理解を促していく

親のタイプ別関わり

## 親の愛着表現タイプ

愛着…乳幼児と養育者との間に築かれる  
基本的な信頼感

子ども：甘え・興味（くっつきたい・側にいたい）  
大人：守ってあげたい（保護・愛おしさ）



## 親の愛着表現タイプ

- ①過干渉タイプ…親がお世話しすぎる
- ②自由気ままタイプ…子育てより自分優先
- ③子ども苦手タイプ…子どもの行動に振り回される  
子どもが甘えて接近してくる
- ④子どもに頼ってしまうタイプ…子育てに自信がない

## ①過干渉タイプ

- ・依存的
- ・受け身
- ・「自律」や「自主性」が育ちにくい



## 子どもの自発性を促すために

### ①現状を言葉にする

例：「今〇〇してるんだね」

### ②欲求を代弁する

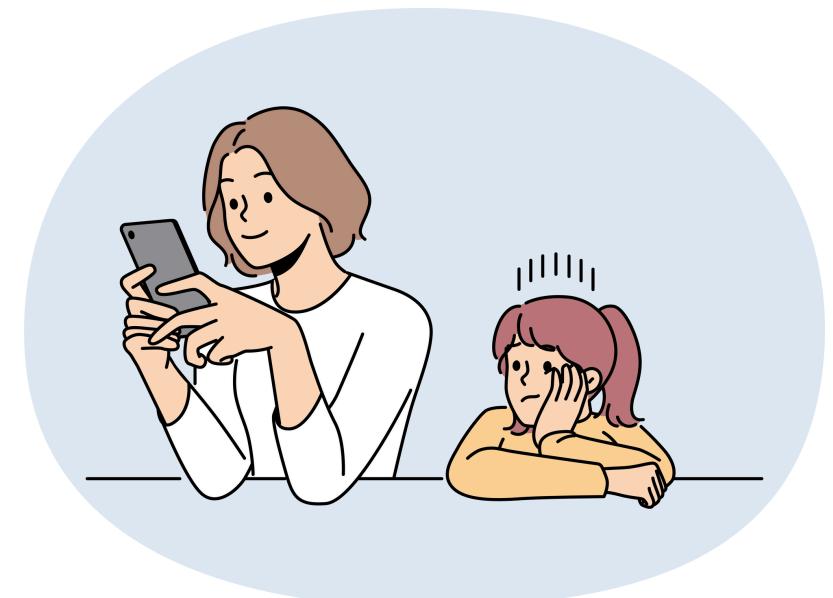
例：「こういう気持ちかな？」「これがしたいの？」

### ③実践する具体的なスキルを教える・一緒に考える

例：「どうしたらいいか、一緒に考えよう

## ②自由気ままタイプ

- ・親の機嫌によって関わりが変わるので  
混乱しやすい
- ・機嫌を損ねないよう常に気を使う



## お互いのやりたいことを尊重し合うために

① 「アイメッセージ」でやりたいことを伝える

例：「ママは〇〇がしたい」「〇〇のこと大事に思っているよ」

②相手の意見を聞く

③話し合いをして、互いの優先順位を理解する

④スケジュールを見える化しておく

### ③-1 子ども苦手タイプ (子どもの行動に振り回される)

- ・子どもの「見てほしい」「甘えたい」という欲求がマイナス行動に現れる
- ・放任→好き勝手にやり続ける  
追いかける→行動が激しくなる



## 子どもに振り回されないために

- ①行動を言葉にする（実況中継）
- ②気持ちや欲求を言葉にする  
例：「～がしたいの？」 「～な気持ちなのかな？」
- ③相手の興味のありそうなことを伝えて逃げるのをストップ
- ④話し合いでは、欲求を適切に実現する方法を話し合う
- ⑤問題行動が続く場合は、限界設定をする
- ⑥子どもが落ち着くのを待つ
- ⑦少しでも良い行動ができたら褒める

### ③-1 子ども苦手タイプ (子どもが甘えて接近してくる)

- ・子どもの甘えに従ったとしても心ここにあらずなのが子どもに伝わり、子どもは不安になっていつまでも解放してくれない
- ・拒絶すると、荒れたり落ち込んだりする
- ・兄弟と親やおもちゃの取り合いになりがち



## 絡んでくる子供を上手に断るために

### ①相手の欲求を聞く（×受け入れる）

例：「こういうことがしたいんだね、言いたいんだね」

### ②今の状態を説明する

例：「今ママはこういう状態です」

### ③子どもの欲求を適切に実現する方法を伝える

例：「あと〇分待ってくれたら、それに応えられます」

### ④子どもが交渉にのってきたら、話し合いをする

### ⑤話し合ったことを紙に書いておく

## 兄弟喧嘩・子どもが親を取り合う場合

- ①子どもの間に入り、安全地帯を作る
- ②両方の言い分を聞き、話し合いの場を作る
- ③対立解消の話し合いをする
- ④両者が「納得する」ルールを作る

### ※注意※

- ・どちらか一方の味方をせず平等に関わる
- ・判断を下さない

## ④子どもに頼ってしまうタイプ

- ・子育てに自信がなく、周囲の意見に翻弄されがち
- ・子どもに愚痴を言ったり、判断を子どもに任せてしまうことで、しっかり者の良い子になるが、人に甘えられなくなったり我慢しがちになる
- ・思春期に不登校や体調不良を起こすことがある  
(息切れ状態になる)

## 周囲の意見に翻弄されないために

- ①周りが気になった時には、「何を気にしているのか」と整理してみる
- ②自分の欲求を明確にする  
「誰に対して」「どういう欲求があるのか」書き出してみる
- ③一般論は、自分の家族に当てはまるか考える
- ④自分ができることを選ぶ  
自分の家族にあう方法、キャパシティに合うもの  
楽しんでできるものを選ぶ

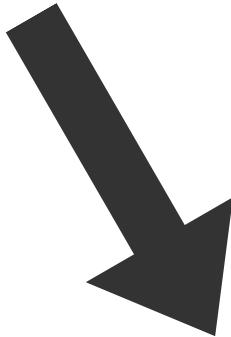
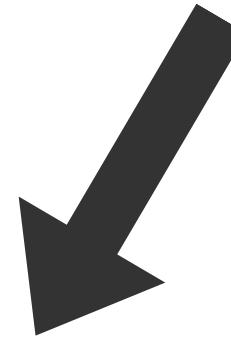
# 子どもの怒りへの対処法

# 子どもの気持ちを受け止める コミュニケーション

理解し合う

話し合う

## 子どもが攻撃的な言動をした



①欲求を適切な  
言動に変える場合

②行動が受け入れ  
られない場合

## ①欲求を適切な言動に変える

Point!

子どもの感情を受け止めて  
落ちついた状態を早く作る

## Step1.どんな感情も受け止める

うなずきながら気持ちを受け止める

「そうなんだね」

「そう思うんだね」

## Step2.相手の欲求を言葉にする

代弁

「～がしたいの？」  
「まだ遊びたかったんだね？」

子どもが「そう」と言い、欲求を繰り返す

### Step3. 適切な実現方法を伝える

いくつか方法を提案、相手の出方を待つ

「～の方法があるよ」

「あと一回だけする？」

## Step4.話に応じてくれたお礼を言う

※子どもが話にのってきた場合

「ありがとう」  
「これからお話ししよう」

## Step5. 落ち着くのを待つ

※子どもがまだ興奮している時

「あと〇分後にお話ししよう」  
「落ち着くまで待ってるね」

## ②行動が受け入れられない場合

**Point!**

子どものどんな感情や言葉も  
無視したり反撃したりしない

## Step1. どんな感情も受け止める

うなずきながら気持ちを受け止める

子どもの言葉を繰り返す

子どもがしていることを言葉にする

## Step2. 「アイメッセージ」で 状況を伝える

「私は今、〇〇をしています」  
(自分の状況を説明する)

子どもが繰り返し批判・拒絶・反抗する

## Step3. 気持ちを受け止め 見通しを伝える

1. 子どもの気持ちを言葉にする
2. 「アイメッセージ」を伝える  
(自分の気持ちとそうなった背景)
3. 見通しを伝える  
「○時にできます」

## Step4.お礼を伝える

※子どもが落ち着いた場合

「ありがとう」

## Step5. いったん離れる

※2回繰り返しても落ち着かない場合

「あと〇分後にお話ししよう」  
「落ち着くまで待ってるね」

## Case1

晩御飯を作っている時に  
「一緒に遊んで」と子どもが怒り始めた



## Case2

友達におもちゃを取られ  
悔しくて泣き暴れている



子どもの脳の発達を知って  
適切な関わりをすることで  
感情コントロールができるようになる



子どものイライラに寄り添う

子どものイライラへの対処法を  
試してみる

振り返り

---

## 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はありますか？

Q. 今日から何を実践しますか？