

親と子の アンガーマネジメント2

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12ステップ

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. これから生き抜く子どもへ



01

睡眠編

睡眠不足は怒りを助長します。
睡眠負債を減らし、質の良い眠りを手に入れましょう！

02

食事編

私たちの体は、食べるものでできています。
食べ物で性格が変わるとまで言われる秘密をお伝えします。

03

環境編

小さな子どもにとって自分でできる、分かりやすい環境が行動へとつながります。
子どもの「できない」を「できる」に変えていきましょう！

睡眠編

睡眠不足は イライラを引き起こしやすい

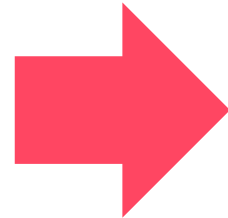


なぜか？

睡眠不足

ホルモンバランスの乱れ

怒り



コルチゾール
(ストレスホルモン)

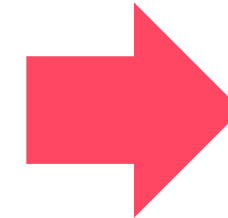
セロトニン
(幸せホルモン)

メラトニン
(睡眠ホルモン)

増

減

減



なぜか？

睡眠不足

ホルモンバランスの乱れ

怒り

睡眠の質と量を確保しよう



コルチゾール
(ストレスホルモン)

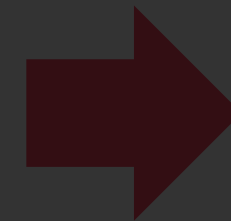
セロトニン
(幸せホルモン)

メラトニン
(睡眠ホルモン)

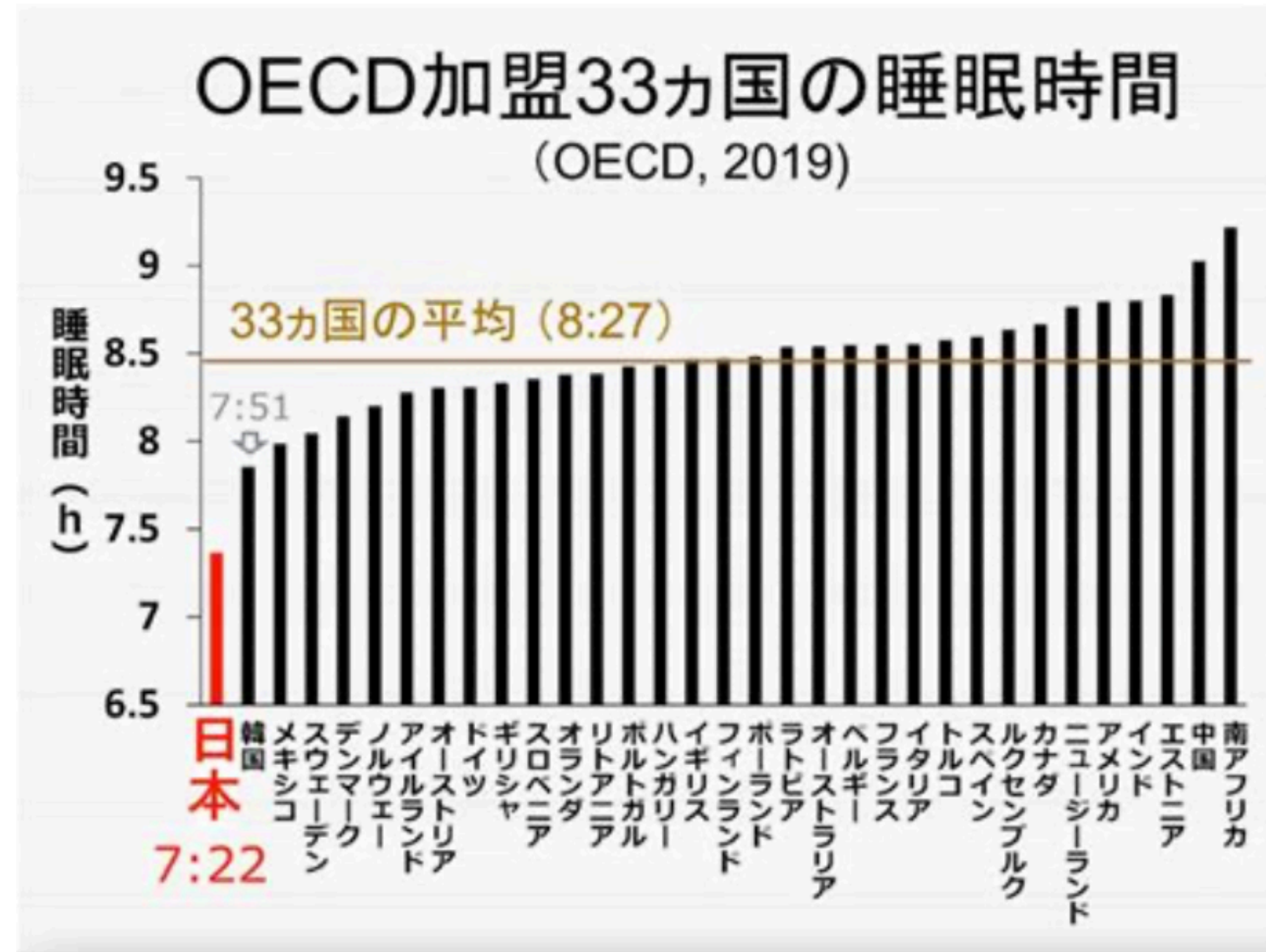
増

減

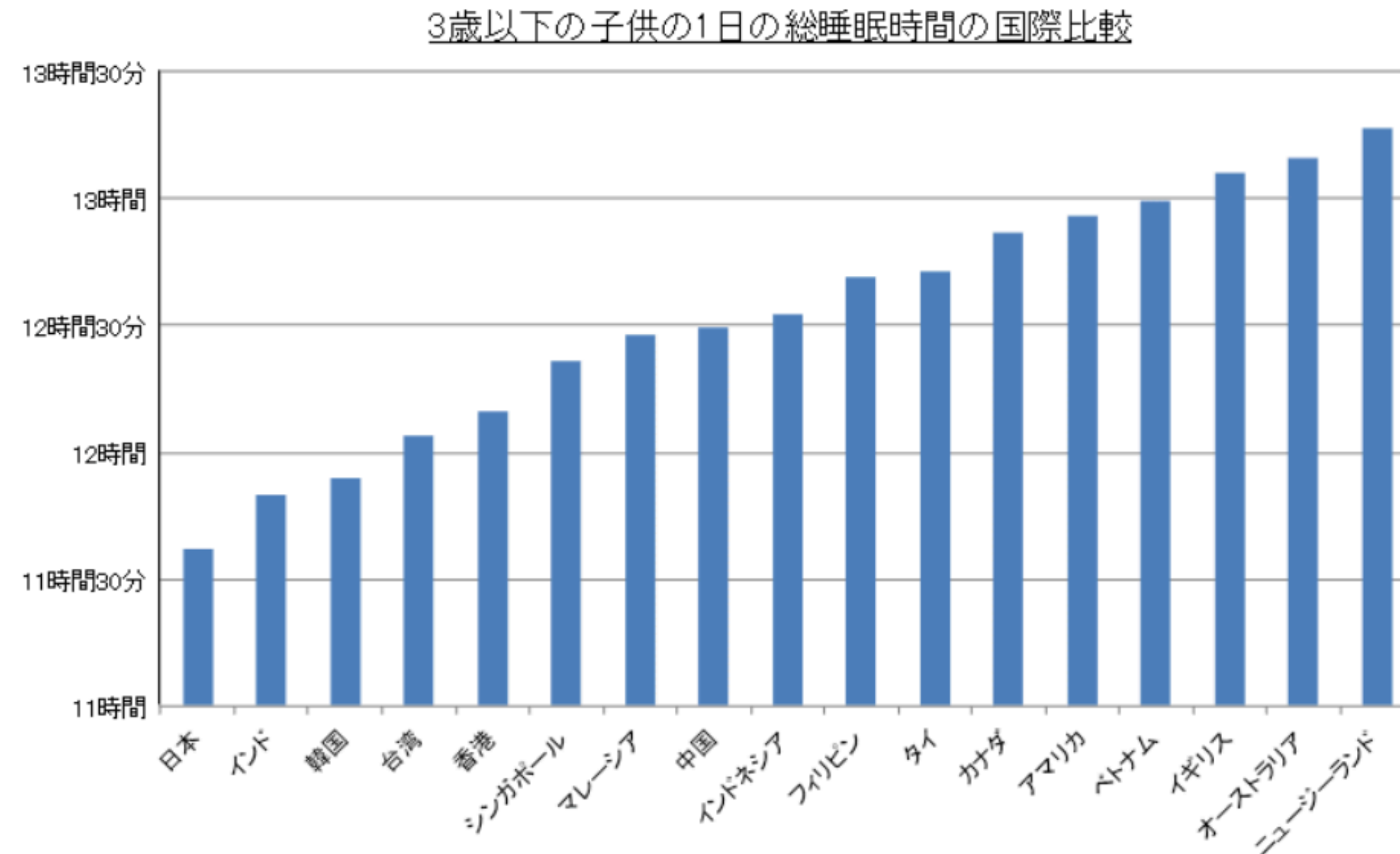
減



日本は世界一の睡眠負債大国

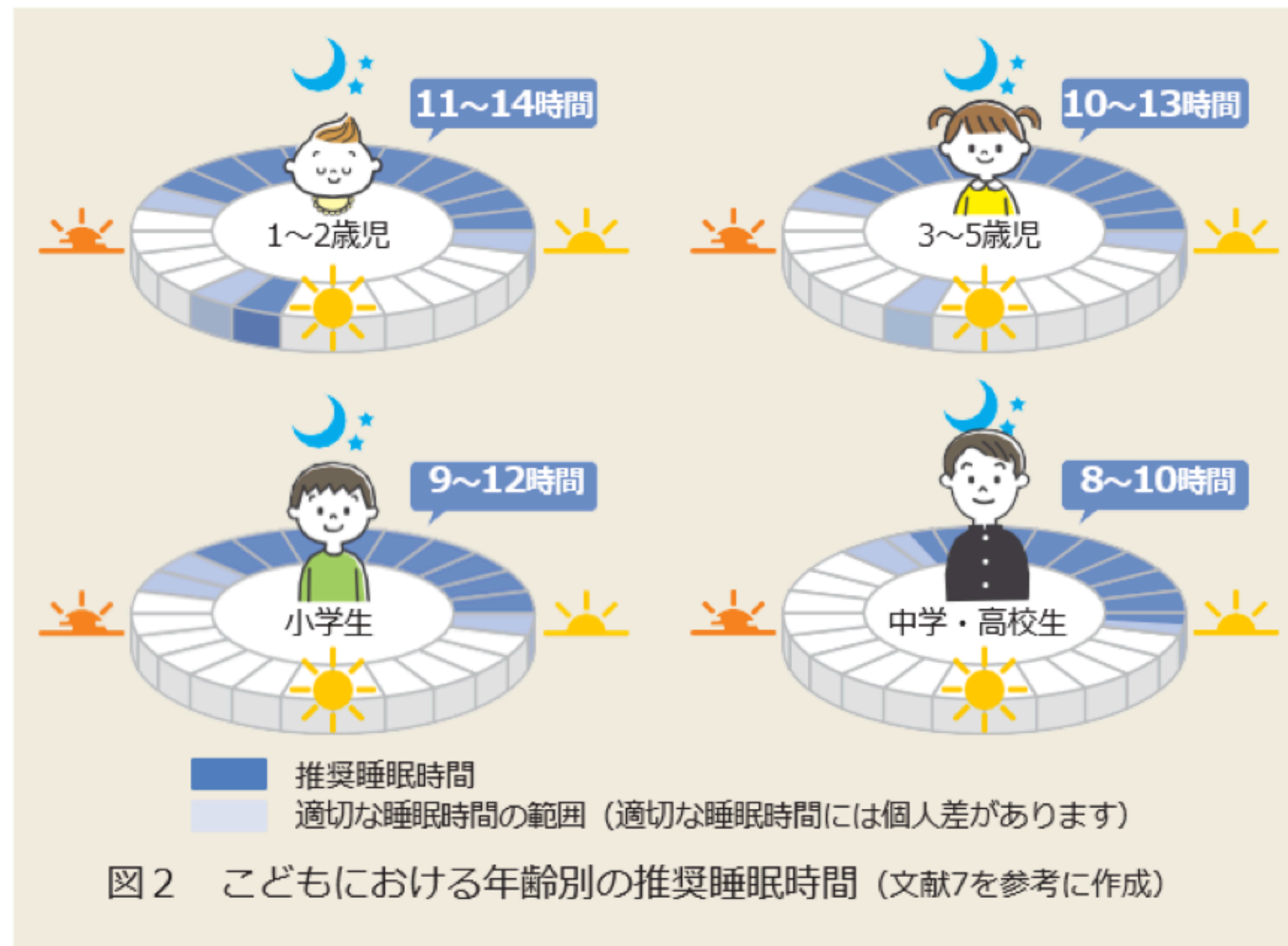


子どもも世界一寝不足



(出典: Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DY. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep Medicine 2010.)

年齢別推奨睡眠時間



親子のアンガーマネジメント②

全体の方向性		個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する
対象者※	推奨事項	
高齢者	<ul style="list-style-type: none">● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。	
成人	<ul style="list-style-type: none">● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。	
こども	<ul style="list-style-type: none">● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。	

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

図2：睡眠の推奨事項一覧


睡眠の質・量確保のための3つの柱



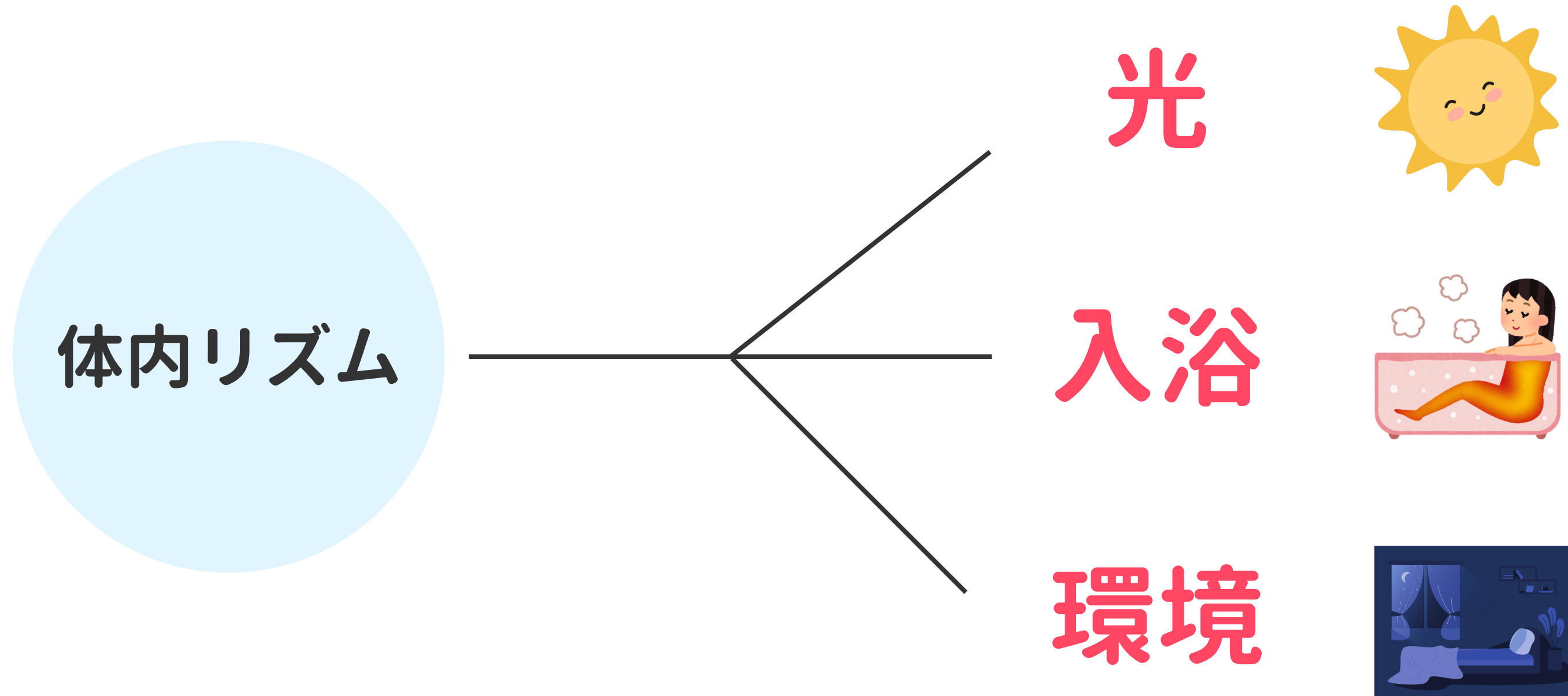
体内リズム



熟睡
マネジメント

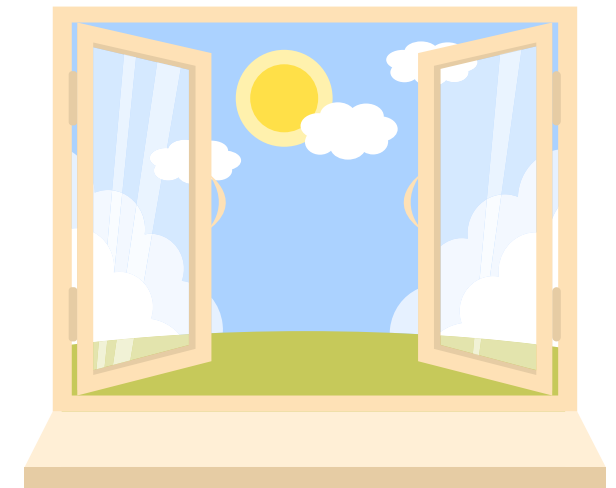


眠れる
体づくり

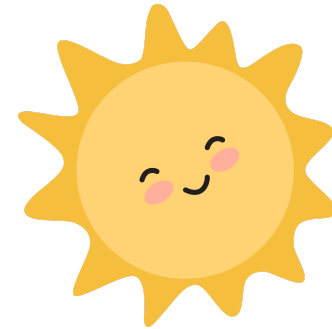


光メソッド

- 朝起きたら、まずはカーテンを開けて朝日を浴びましょう
- 曇りの日でも、屋外は室内よりも10倍以上明るく、体内時計のリセットに十分な明るさがあります
- 朝5分以上、1日90分以上、直射日光を浴びるのが理想



朝日を浴びるメリット



1.セロトニンの分泌

興奮抑制・メラトニンの減量

2.メラトニンの分泌

睡眠を促進するホルモン

セロトニン分泌の14~16h後に
分泌

3.免疫力向上
(ビタミンD合成)

体温UP

入浴メソッド



- 40～41度の湯
- お風呂に入る時間

夏…寝る90分前までに
冬…寝る60分前までに



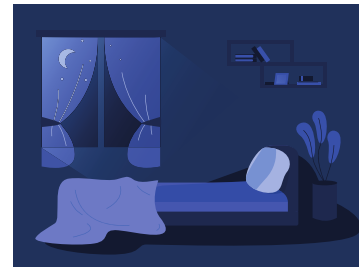
深部体温が下がり眠くなってくる

入浴のメリット



- 深部体温の急上昇と急降下で自然な眠りを誘う
- 副交感神経がONになり、リラックス効果大
- 新陳代謝UPで血流も良くなり入眠しやすくなる

環境メソッド



快適な睡眠のために寝室環境に気を付ける3つのポイント

- 光の強さと色
- 室内温度
- 寝床内温度

1.光の強さと色

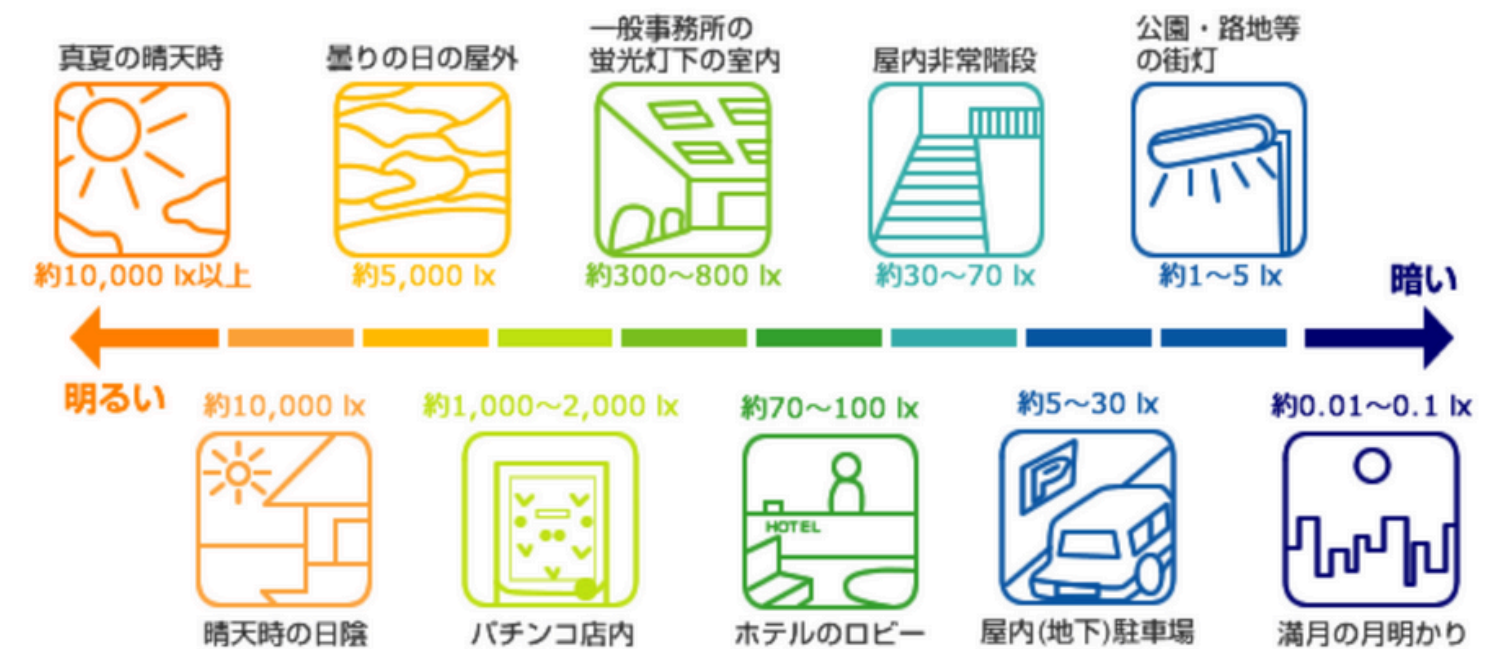
- ・ 眠る1~2時間前から50ルクス程度にする
(リビングは100ルクス)

10m先の人の顔がわかる程度

- ・ 色は暖色系の間接照明が望ましい

- ・ 200ルクスで
メラトニンの分泌が減る

- ・ スマホの光は15分で
メラトニンの分泌が減る

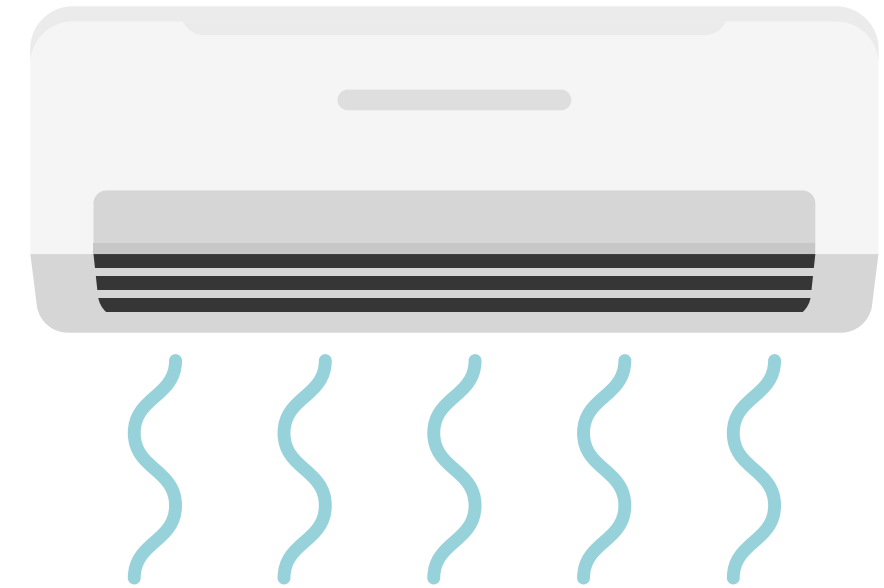


2.室内温度・湿度

環境省によれば、室温目安は夏は28度、冬は20度が推奨されています。

国が定めている28度設定というのは、

「エアコンの設定温度を28度にする」ということではなく
「室温が28度」であるということです。



熟睡
マネジメント

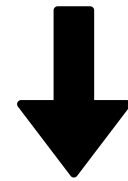
=

深く眠る

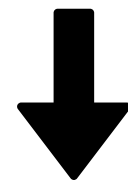


超深く眠る方法

筋肉と神経をゆるめる



血管拡張



血流UP



超深く眠る方法

- アロマ
- ストレッチ
- 音楽（1/fの揺らぎ）
- 瞑想
- マッサージ
- 湯船に浸かる
- 4つの首を温める（熱を逃さない）
- 血を作る栄養をしっかりと摂る



アロマ

- ①神経や筋肉をゆるめる作用がある
- ②睡眠ホルモンの分泌を促進してくれる
- ③わずか0.2秒で脳に到達するため、即効性がある
- ④受け入れやすい香が多い
- ⑤嗅ぐだけで変化を起こせる手軽さがある



朝におすすめ

- グレープフルーツ
- レモン
- ライム
- アカマツヨーロッパ（パインスコッチ）
- ローズマリー（てんかんの子どもはNG）
- ペパーミント（てんかんの子どもはNG）



夜におすすめ

- ラベンダー
- ベルガモット
- オレンジ
- カモミール
- ホーウッド（ローズウッドでもOK）
- クラリセージ
- マージョラム



ホームケアの4つの方法

- ①芳香浴…精油成分を空気中に拡散し、香りを楽しんだり空気清浄として使用する
- ②アロマバス…精油をお風呂などに入れて全身浴や半身浴・手浴・足浴などに使用方法
- ③吸入…精油成分を吸い込む方法
- ④塗布…植物油などに精油を希釈し、肌へ塗り精油成分を皮膚から吸収させる方法

①芳香浴

部屋にほんのり香るくらい

寝る30分～数分前にたく

1回あたり30分・1日3時間まで



②アロマバス ✕ 直接入れない

無水エタノール10ml に
アロマ5.6滴を入れて
乳化させてから入れる



③吸入

マグカップに65度のお湯を入れる
＋
精油を1～2滴垂らして吸い込む



④塗布

ホホバオイル

グレープシードオイル

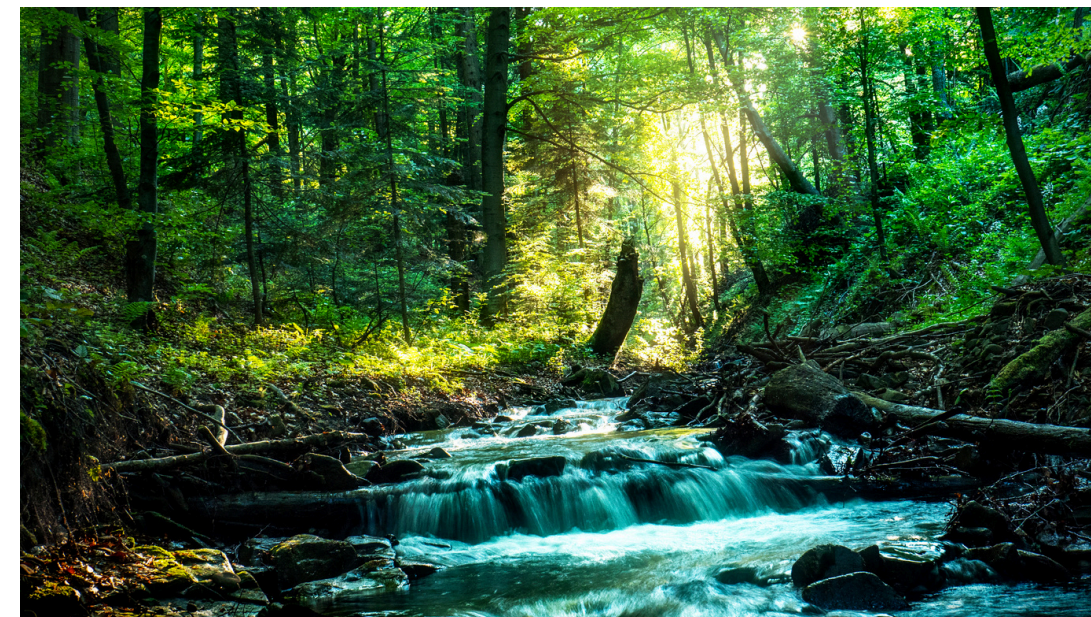
スイートアーモンドオイルなどで希釈

【精油選定方法】

- 『精油』『エッセンシャルオイル』と記載のあるもの
- 100%天然であること
- 成分分析表があり、農薬が検出されていないもの
(おすすめ…プラナロム社)

音楽（f / 1 ゆらぎ） リラックス効果を高める

- ・ヒーリングミュージック
- ・モーツァルト
- ・好きな音楽（ピアノ・バイオリン・オルゴール）



マッサージ

【オキシトシン分泌促進】

- ・「幸せホルモン」とも呼ばれる
スキンシップや見つめ合い、グルーミング
(家族団らんの語らいなど) によって分泌される
- ・愛情、安心感、信頼感、社交性を高める効果、
ストレス軽減効果有り

4つの首を温める 首・手首・足首・お腹

血流＝熟睡に最も影響する

血流の大切な5つの働き

- 1.水分を保つ
- 2.届ける（酸素・栄養・ホルモン）
- 3.回収する（老廃物・二酸化炭素）
- 4.体温を維持する
- 5.体を守る（免疫力）



4つの首を温める 首・手首・足首・お腹

血流が滞ると…？

- 1.水分バランスが悪くなりむくむ
- 2.酸素が届かず燃焼不足により太る
- 3.老廃物が回収されずだるい
- 4.熱が足りないため冷える
- 5.免疫力が下がり病気がち
- 6.婦人科系のトラブルも増える



血流を良くするために

- 1.冷えの改善（4つの首を温める）
- 2.湯船に浸かる
- 3.タンパク質をしっかりとる
- 4.運動をする（スクワット）
- 5.締め付けのない下着を選ぶ
- 6.深呼吸
- 7.睡眠をしっかりとる
- 8.姿勢を意識する



眠れる
体づくり

快眠ごはん

運動

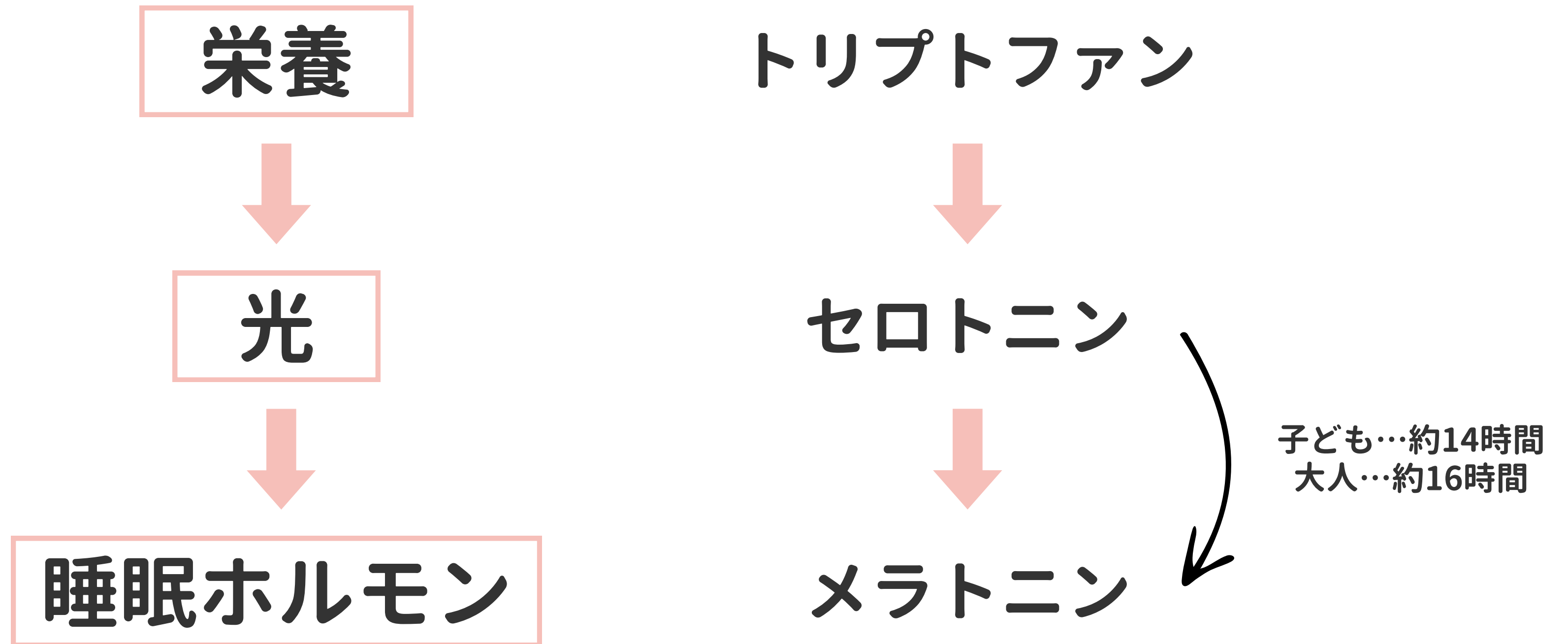


快眠ごはん

II

睡眠ホルモンを出すための食事





睡眠ホルモン・メラトニンとは？

脳の奥深くにある「松果体」から分泌されるホルモンの一種。
体内のメラトニンの量が増えると眠くなるため、
一般的に睡眠ホルモンと呼ばれる。

光が弱くなる夕方頃からメラトニンは増える。
午前2~3時頃ピークに達し、朝に向かって分泌量が減少する。

メラトニンの分泌量は、年齢によっても変化する。
(10歳ころをピークに高齢になると少なくなってくる)

快眠ごはん

1.大豆製品

2.乳製品

3.ナッツ類

4.肉・魚類

5.きのこ類

6.海藻類

トリプトファンが豊富な食品

ナイアシンがセロトニンの分泌を促す

マグネシウムがセロトニンの原料となる

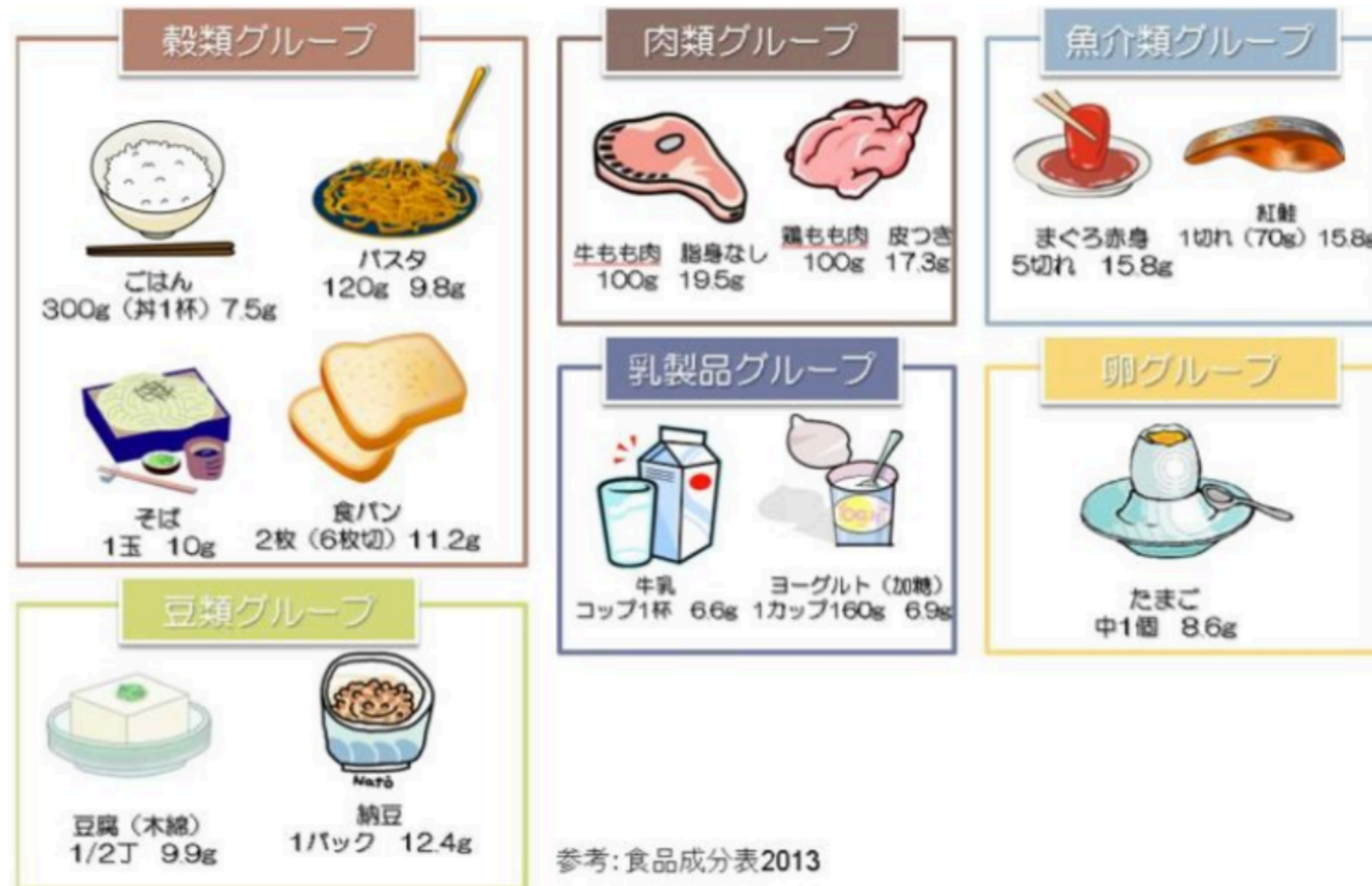


1日のタンパク質量

〈たんぱく質の食事摂取基準〉 (推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量：%エネルギー)

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹
0～5（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11（月）	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2（歳）	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5（歳）	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7（歳）	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9（歳）	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11（歳）	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14（歳）	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17（歳）	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～29（歳）	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
30～49（歳）	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64（歳）	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74（歳） ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75以上（歳） ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20

1日のタンパク質量



1日65gのタンパク質摂取メニュー (成人男性)

ごはん300g・・・7.5g

牛もも肉脂身なし100g・・・19.5g

さけ1切70g・・・15.8g

納豆1パック・・・12.4g

卵1個・・・8.6g

豆腐1/4丁・・・4.9g

合計・・・68.7g



運動

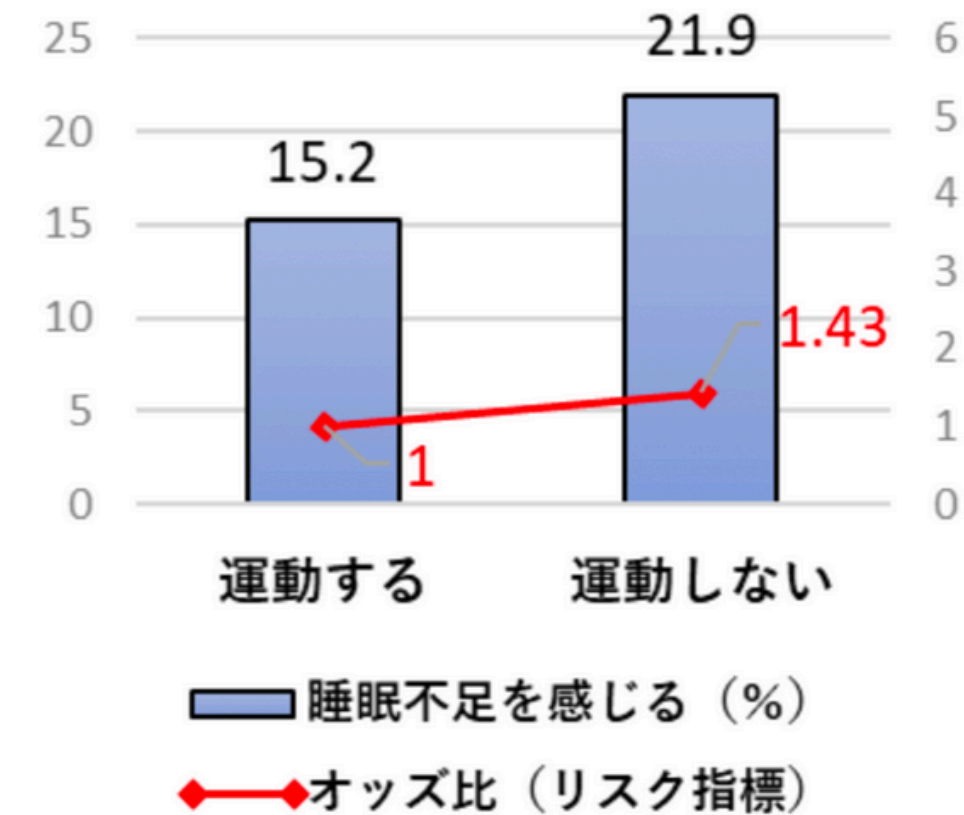
II

運動や外遊びをしない子どもは
睡眠不足を感じる



「運動や外遊びをする」子どもを基準とした場合、「運動や外遊びをしない」子どもは、日中の睡眠不足感のある確率が有意に高かった

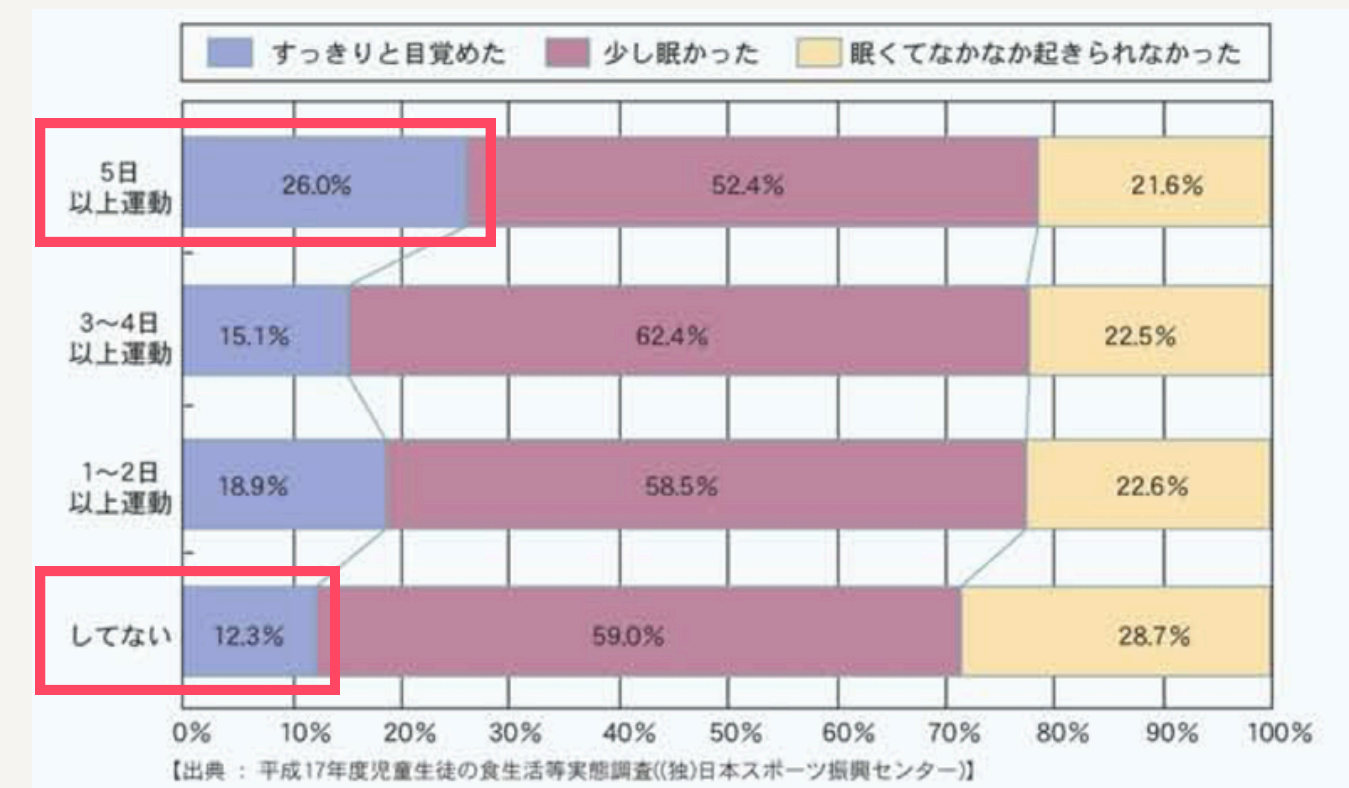
図6 運動や外遊びと日中の睡眠不足感



(出典：富山大学)

運動と朝の目覚めの相関関係

「1週間に5日以上運動する」児童生徒では、26.0%がすっきりと目覚めたと回答したのに対し、「していない」では12.3%でした



睡眠が乱れると運動も不足する

睡眠リズムが乱れる



摂食リズムが乱れる（朝食の欠食）



活動力の低下・運動量の減少（運動不足・体力低下）



自律神経機能の低下（体温リズムが乱れる）



ホルモン分泌リズムの乱れ（朝起床できず、日中活動的になれず、夜眠れない）



体調不良・精神不安定に陥りやすくなる、自発的・自主的に行動できなくなる

現代の子どもの生活

- ・ 発達過程で、体の基礎が作られていない
- ・ 睡眠不足・運動不足
- ・ 多忙化された生活でストレス増
- ・ ストレスを和らげる睡眠・運動が激減
- ・ 集中力低下で怪我がしやすい



質の良い睡眠のために

- 15～17時は運動のゴールデンタイム（子ども）
- お昼寝は15時までには起きる
- 夕方の昼寝は厳禁
- 寝溜めせず、毎日同じ起床時間
（1日リズムが狂うと3日かかる）



親子のアンガーマネジメント②



(引用) 山梨学院教授 中村和彦著: 「運動神経が良くなる本」

食 事 編

食べ物がイライラを引き起こす

- 白砂糖
- 新型栄養失調

白砂糖の害

上白糖・グラニュー糖・和三盆・氷砂糖・ザラメ糖・三温糖など

- ・血糖値の乱高下
- ・腸内環境悪化
- ・ビタミン・カルシウムの消耗
- ・免疫力低下
- ・さまざまな病気の元になる
- ・冷え



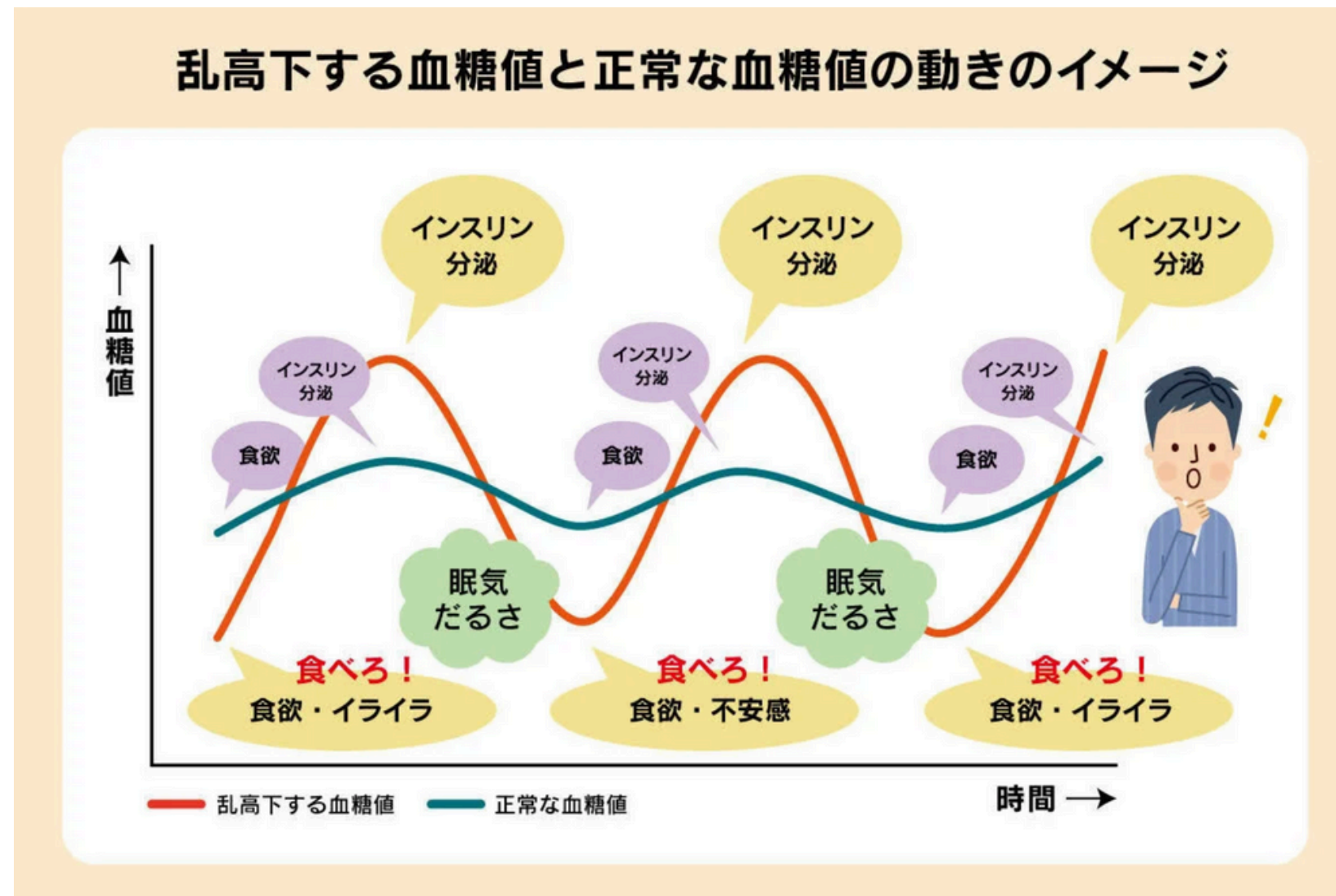
白砂糖の害

上白糖・グラニュー糖・和三盆・氷砂糖・ザラメ糖・三温糖など

- ・ 血糖値の乱高下
- ・ 腸内環境悪化
- ・ ビタミン・カルシウムの消耗
- ・ 免疫力低下
- ・ さまざまな病気の元になる
- ・ 冷え



・血糖値の乱高下



大量のインスリン分泌により
一時的な低血糖が起こる



精神が不安定になり
イライラが起こる

- ・ 無気力・キレやすい
- ・ 暴力的・癇癪

新型栄養失調

カロリー過多
＋
ミネラル不足

ミネラルの種類

【主要ミネラル】・・・ナトリウム・カリウム・カルシウム
・マグネシウム・リン

【微量ミネラル】・・・鉄・亜鉛・銅・ヨウ素・マンガン
・クロム・セレン・モリブデン

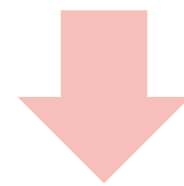
その他、極微量ミネラル・超微量ミネラル等100種類以上ある

ミネラルの働き

【主要ミネラル】・・・人体の組織を構成

【微量ミネラル】・・・身体の機能を調整

体内のミネラル量は、全体で体重の4.35%だが、
重要な役割を果たしている



不足すると体に異常が起きる

ミネラル不足による主な影響

成長不良・骨や歯が弱くなる・神経過敏・骨粗しょう症
副甲状腺肥大・筋肉の痙攣・腰痛・心臓血管障害・動悸
不整脈・うつ病・神経・精神障害・循環器障害・貧血
疲労感・物忘れ・発育の遅れ・頭痛・食欲不振・爪の変形
皮膚障害・味覚障害・免疫力低下・皮膚炎・性機能低下
骨折・毛髪異常・成長障害・骨の発育低下・骨格異常
生まれてくる子どもの死亡率が高い・甲状腺肥大・肥満・糖尿病
脂質異常症・筋萎縮症・浮腫・心臓疾患・食道ガン・躁うつ病

ミネラル不足の要因



- 食品自体のミネラル量低下
- 精製食品の増加（白米・パン・白砂糖・精製塩・サラダ油）
- 水煮食品の増加（冷凍食品・レトルト食品・インスタント食品）
- 食品添加物・特にリン酸塩
- 純水（ROろ過膜・食品・飲料水・アルコール飲料などに使われる）
- 医薬品



発達障がいとミネラルの関係

【「こうちゃん」小2：アスペルガー症候群】

- ひどい偏食、パニック、集団生活不適応
- 基本メニューは、朝はポテトチップス、給食はほとんど食べず
夜はカップラーメン
- 精神安定剤を服用

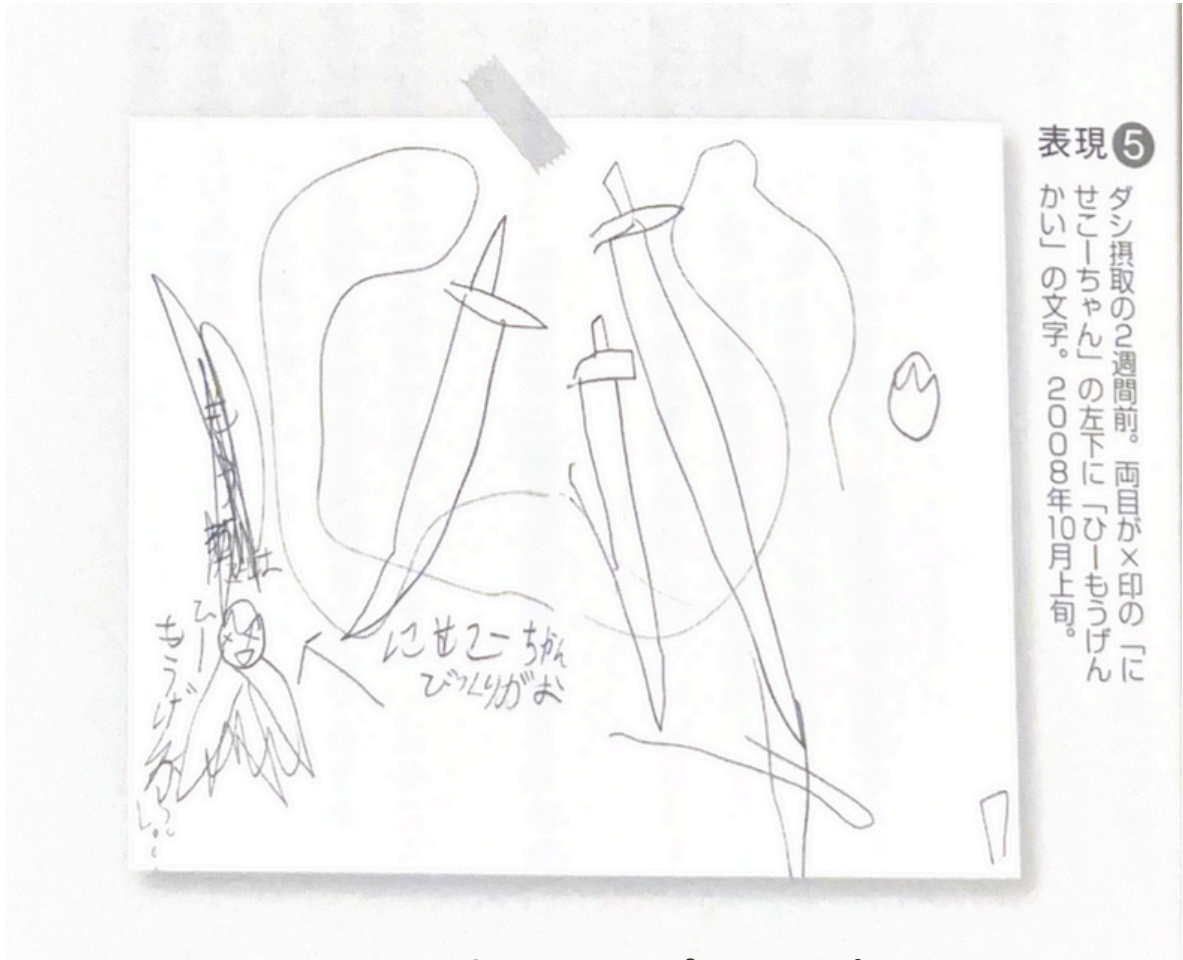
→天然ダシを取り始める



【ダン攝取前】



「おーい、たましい」



にせこーちゃん
「もうげんかい」



【ダン撮取から16日目】

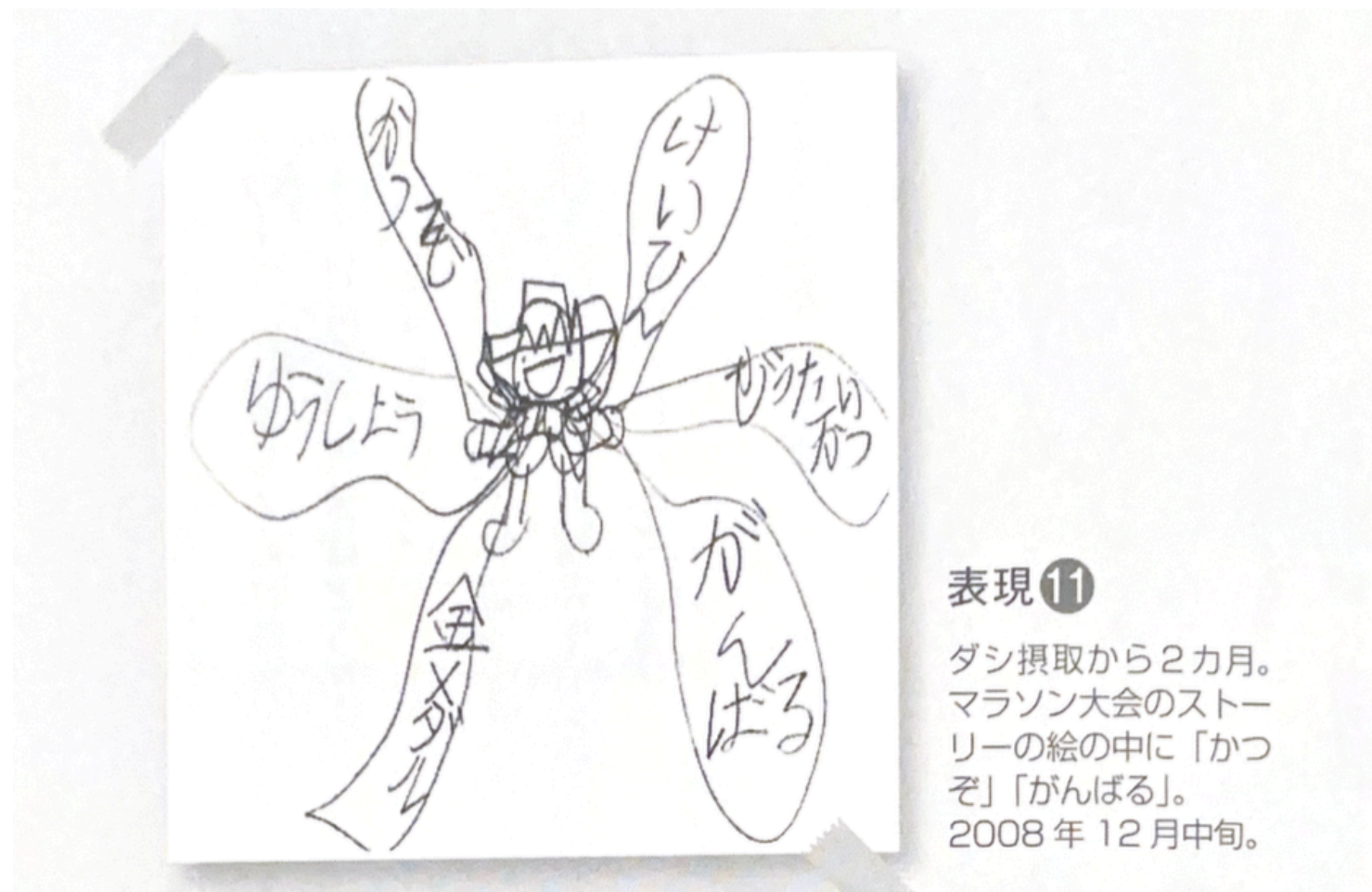


「いつものこーちゃんと違うでしょ」

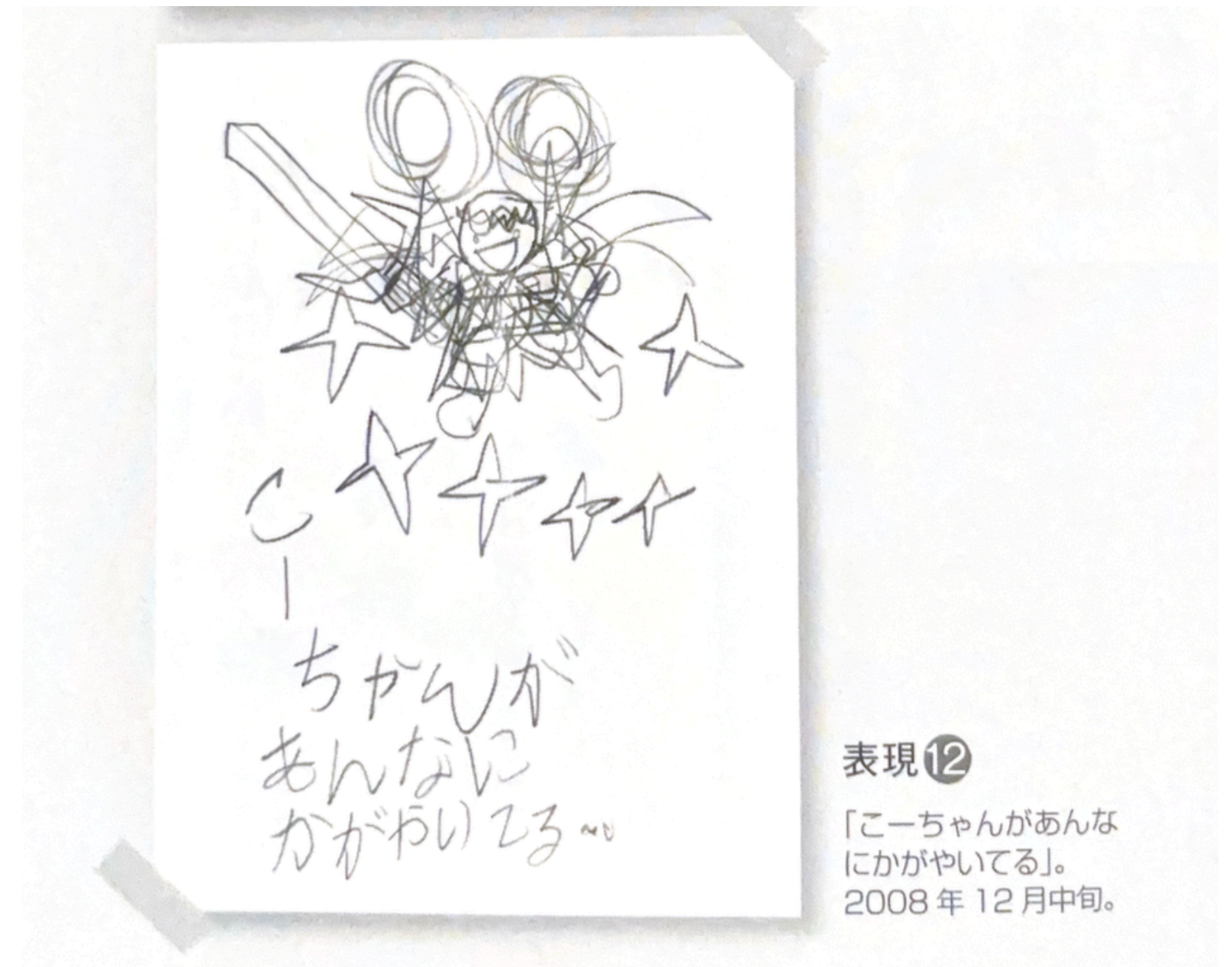


「その名もキングこーちゃんだよ」

【ダンシ撮取から2ヶ月】

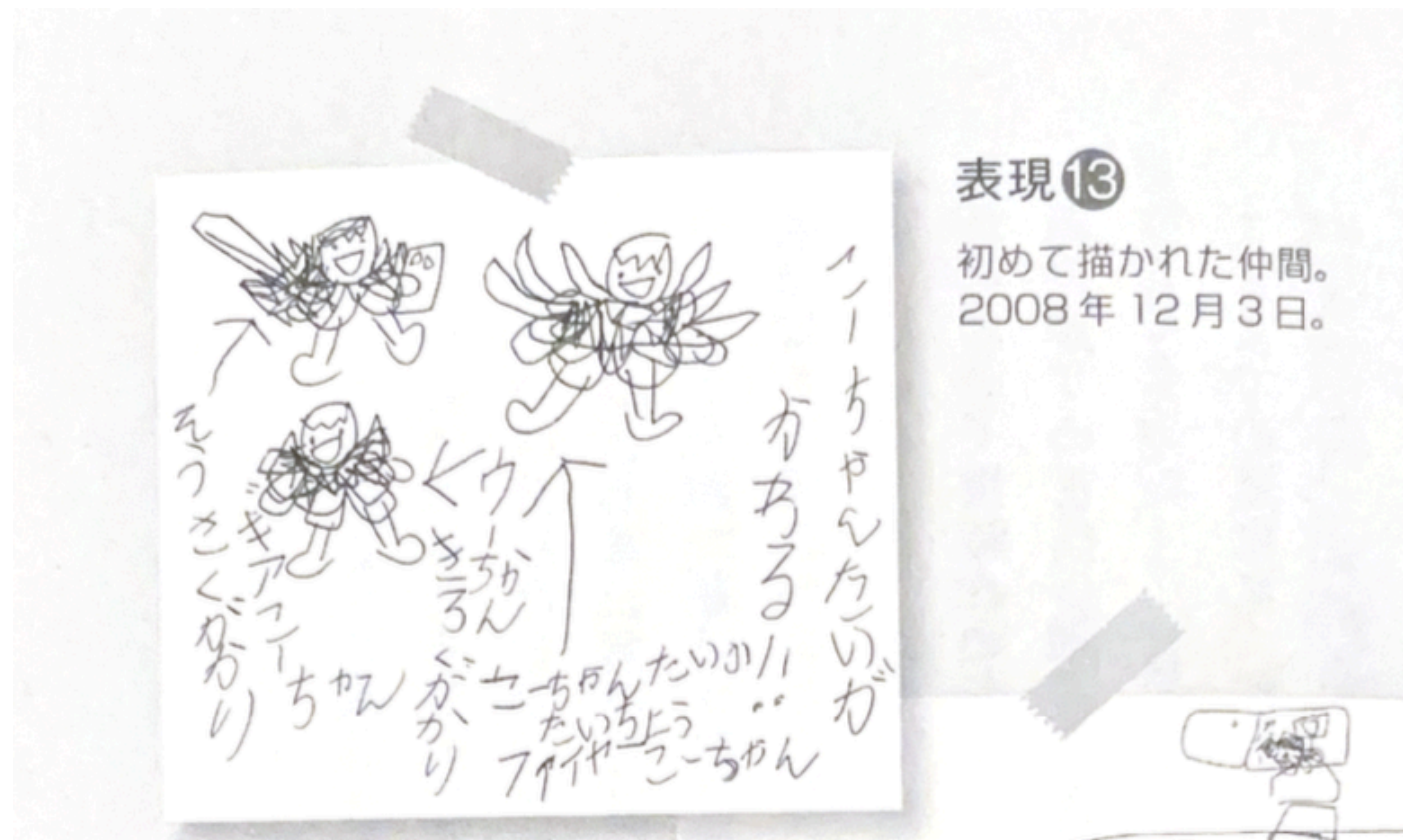


マラソン大会「かつぞ」

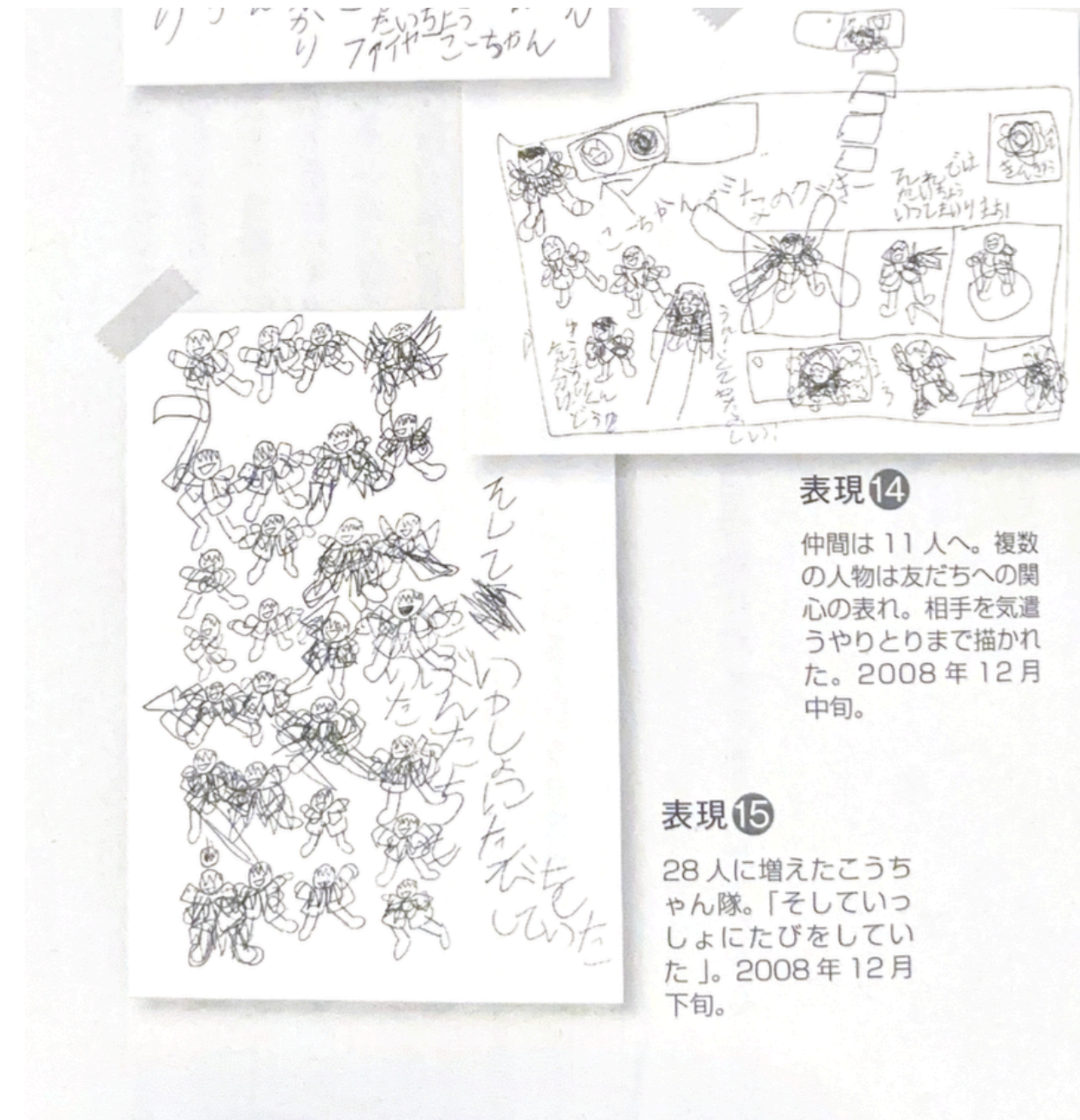


「こーちゃんがあんなに輝いてる」

【ダンシ摂取から45日目】



仲間が描かれた

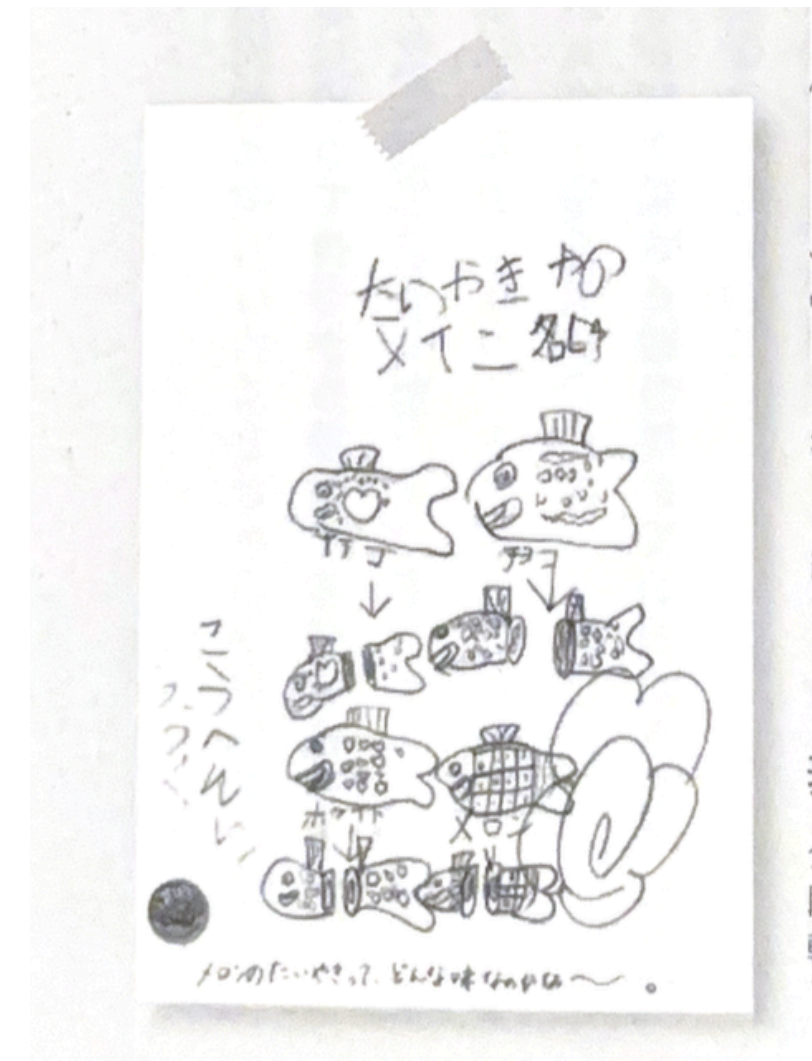
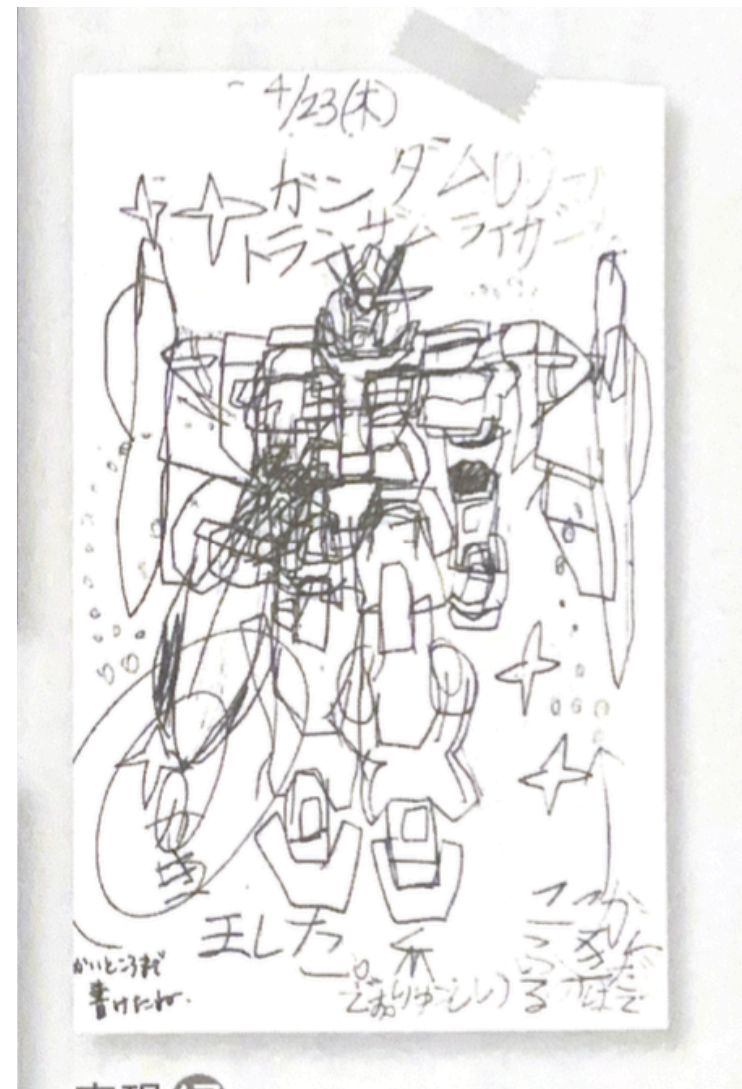


仲間が増える

【ダン攝取から3ヶ月~1年】



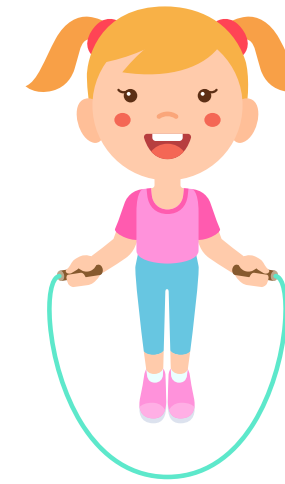
模写～より綿密に



療育センターも精神安定剤も終了

天然ダシの効果

- 偏食改善
- 食欲が出てきた
- 風邪をひきにくくなった
- 体温上昇
- 身体の動き向上
- 感情コントロール力がつき穏やかに
- 学習意欲増加
- 自信、意欲、気力の充実



天然ダシの選び方

- ・調味料（アミノ酸）
- ・酵母エキス
- ・たんぱく加水分解物
- ・保存料
- ・砂糖
- ・食塩



ミネラルが多く含まれる食品

- ・ 丸ごと・皮ごとを意識する
- ・ 天日塩を使用
- ・ こまめにプラスする



イライラを防ぐ食事 Ⅱ 和食

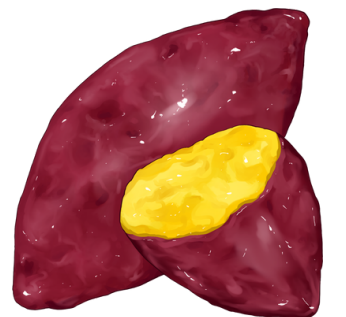
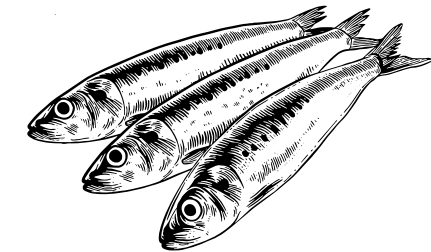


子どものおやつの方

おやつ＝捕食

【おすすめのおやつ】

- ・ おにぎり
- ・ だんご
- ・ いも
- ・ とうもろこし
- ・ 干し芋
- ・ 甘栗
- ・ ドライフルーツ
- ・ 果物
- ・ 乾物（昆布・スルメ）
- ・ せんべい



食べるものでイライラは減らせる

環境編

子どもが暮らしやすい家づくり

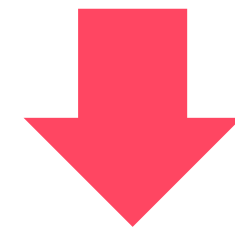
①物の適量を知る

②子どもの「やりたい」「できた！」
を叶える収納術





- どこに片付けたらいいかわからない
- 大変そう

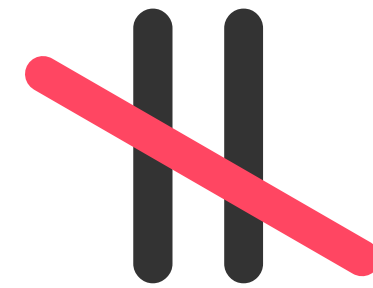


できない・やらない





シンプル・おしゃれ
ミニマリスト



子どもが使いやすい

①物の適量を知る

子どもが自分のもの・おもちゃを把握できているか？

【目安】 3歳…段ボール2箱くらい
 5歳…段ボール3箱くらい
 7歳…段ボール4箱くらい



子どもと一緒に考える

- ・使っている・たまに使う・使っていない
→よく使うものから収納する
- ・定期的に見直す（年2回ほど）

②子どもの「やりたい」「できた」を叶える

- ・どこで使うか？
- ・物の住所を決める
- ・取り出しやすく片付けやすいか



どこで使うものか考える



- ・ 保育園カバン…玄関？リビング？クローゼット？
- ・ 文房具…リビング？子ども部屋？キッチン？
- ・ 洋服…リビング？寝室？クローゼット？
- ・ おもちゃ…子ども部屋？リビング？

子どもの生活スタイルに合わせて考える

物の住所を決める

- ・片付け場所を先に決めて購入する
- ・ラベリング
- ・仲間集め（お絵描きセット・シール・小物）



ラベリング例 (写真・絵・文字)



取り出しやすく片付けやすい

ワンアクション

×

ゴールデンゾーン

どちらが片付けやすい？

①ポンと置くだけの保育園バック置き場

②箱にしまって、戸棚の中にしまえるよう
整えられた保育園バック置き場



どちらが片付けやすい？

①ポンと置くだけの保育園バック置き場

②箱にしまって、戸棚の中にしまえるよう
整えられた保育園バック置き場

ワンアクション＝手間



ゴールデンゾーンとは？ ＝片付けしやすい位置



使いづらい

ゴールデン
ゾーン

使いづらい

子どもの目線に立った収納に変えるだけで
「片付けしなさい！」が減る

challenge!

子どものイライラに寄り添う

睡眠・食事・環境

どれか一つから取り組もう！

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？