



こどもアンガーマネジメント報告



3月10日(金)2年生・3月15日(水)1年生に、日本アンガーマネジメント協会の安藤いなさんと、上島ゆかりさんに、アンガーマネジメントの出前授業を行ってもらいました。

2年生はクイズ方式、1年生は絵本「いらいら ばいばい」を使用して授業を行い、とても楽しく子ども達が積極的に参加してくれた様子が伺えました。

怒りの裏側には、怒る原因となる気持ちが隠れていること、その気持ちの伝え方や、怒る時のルールや気持ちを落ち着かせる方法『魔法のメソッド』をみんなで学びました。

学年やご家庭で声をかけあいながらトレーニングをしていけると、自己理解も他者理解も深まって、よりお友達関係も良くなり、自分の感情とうまく付き合っていけるようになっていきます。

5つの魔法のメソッド

- 1.深呼吸をする（ゆっくりと4秒吸って、6秒吐く）
- 2.ジャンプをしてみる（楽しくなる）
- 3.手を何回か握って開く（グーパーグーパーする）
- 4.自分が安心する言葉をつぶやく（だいじょうぶ など）
- 5.数字をゆっくり6まで数えてみる

おこるときのルール

- 1.ひとをきずつけない
- 2.じぶんをきずつけない
- 3.ものをこわさない

子どもたちの感想 ※1・2年生一部抜粋

- ・4時間目の体育でイライラしたことがあったけど、今日おしえてもらったように楽しいことをかんがえたら、イライラが止まって、すごいこうかがありました。
- ・かえってお母さんがおこっている時に、おこるときのルールをおしえてあげたらわかってくれた！
- ・お兄ちゃんとケンカをしたけど、このおかげでなか直りができた
- ・またアンガーマネジメントのじゅぎょうをやりたいです
- ・つづきが知りたいのでまた来てほしいです。
- ・とても楽しかったし、お友達たちにもおしえてあげたいです。
- ・しゃがんでおなじくらのせにしてくれて楽しかったです。もう1回やりたいくらい楽しかった。
- ・いかりをコントロールするのはむずかしいけど、ちょっとづつやっていきたいです。
- ・先生におしえてもらったおちつきかたがとてもやくにたっています
- ・むかついたときにおしえてもらったことをやったら、すうっといかりがおさまりました。こんごもつかうようにします
- ・すごく楽しかったので、つぎは2じかんでやりたいです
- ・おこることが、だれかをたすけることがあるんだなあと思いました。おしえてくれてありがとう。
- ・イライラが本当に止まってすごかったです。おもしろいし止まるし、すごくすごくいいと思いました。



1年生のみなさんへ



一年生のみなさん、こんにちは。

この前は、アンガーマネジメントのじゅぎょうで、いっしょにたくさんお話ししたり、かんがえてくださり、ありがとうございました。

みなさんからいただいた、じゅぎょうのかんそう、とってもうれしくなりました！

おこった時、なんどくらいかな？どんなふうにおこっているかな？どんなきもちかな？

とかんがえてみていますか？本当はどうしてほしかったのか、どうしたかったのか、

つたえるれんしゅうはしていますか？

アンガーマネジメントはれんしゅうすればするほど上手になります。

はじめてから上手にできる人は少ないです。

でも、みんなでれんしゅうしていけば、自分や大切なだれかや、大切な何か、ゆめも守っていくことができます。

もし、まわりにフンガーのようにおこっている人がいたら、じゅぎょうでかんがえてみたように、

「その人は今、どんなきもちかなー？」

と気持ちをそうぞうしてみてください。

もしフンガーのようにおこりそうになったら、

おちつくほうほうで自分にまほうをかけてあげてくださいね。その時上手いかななくても、

「あの時はごめんね。本当はこういうきもちだったんだ」

とあとからつたえてみてください。またじゅぎょうで会えることを楽しみにしています！

いっしょにアンガーマネジメントをがんばりましょう！

上島 ゆかり

2年生のみなさんへ



とってもうれしい感想をありがとうございます。

さっそく実せんしてくれてステキですね^^

上手におこれるようになると生きるのがラクになります。

怒ることは決して悪いことではありません。おこるときのルールを守って上手におこってください。

そのためにまずはおちつくこと。次に自分の気持ちを考えてこうげきしないで伝えることが

とっても大事です。ぜひ友だちや、家ぞくみんなで

「アンガーマネジメント」を合言葉にしてみてくださいね。

安藤 いな

怒ることは誰かを守ることもできる。怒ることは、がんばるパワーにもなる。

怒る気持ちはみんなの心に生まれる自然な気持ちです。

怒りの感情と上手に付き合えるようになることで、

自らの怒りで自分の可能性を閉じることがなくなります。

怒りは人生において大きな武器にできる感情です。

ただとてもパワフルなので、問題を起こす感情でもあります。

本当はやってみたいこと、誰かに怒られたことで、ふてくされて嫌になってしまい、自分から止めてしまうことがあったとしたら、それはとてももったいないことです。

アンガーマネジメントを学び、怒りに負けることなく、怒りを生かして成長できれば、これから人生のトラブルがあっても乗り越えることができるでしょう。



※絵本『いらいら ばいばい』から抜粋

