

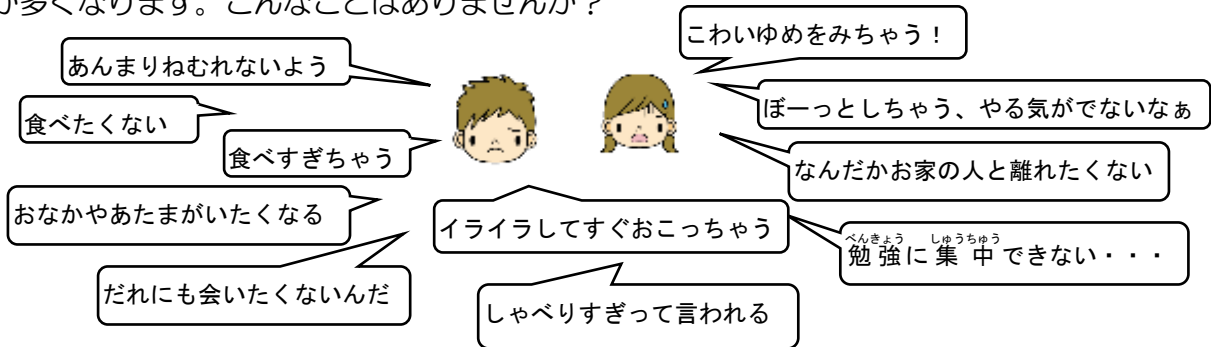
## こころのケアとアンガーマネジメントについて

休校が延長され、長引く自粛生活にお子さんも保護者のみなさんも、だいぶ疲れが出ていると思います。今回はお子さんのストレス対処法と、対応する親御さんのアンガーマネジメント（イライラへの対処法）についてお伝えしていきたいと思います。

### 児童のみなさんへ

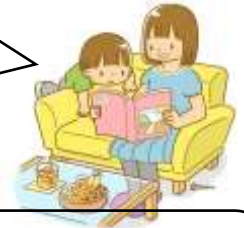
コロナウイルスのせいで学校もお休みになって、「つまらない」「友だちに会いたい」「もっと出かけたい」など、たくさんがまんしていると思います。とってもえらいですね。

ただ、がまんしていると、いつもよりかなしくなったり、ムカついたり、不安になったりすることが多くなります。こんなことはありませんか？



今は「ひじょうじたい」なので、こうになってしまうのはあたりまえのことです。そういうときには、

自分がホッとするばしょ（おふとんやソファ、好きなばしょなど）で好きなことをしてすごそう。たのしくてえがおになることがいいよ。そうすれば、がまんしてることもわすれて、気持ちがらくになるよ。



お友だち、先生と少しでもはなせるとほっとするよ。かおを合わせなくても、大すきな人とつながる時間をもつと、げんきをもらえるよ。家庭訪問の時に学校の先生もはなしをきいてくれるよ。おうちの人のお手つだいをし、ほめてもらうのもいいね。

本当に泣きたいとき、おこりたいとき、つらいときはがまんしないでいいんだよ。そんなときは「泣きたいの」「くるしいよ」とおうちの人にあまえさせてもらおう。きっとわかってくれるよ。



※学校のホームページ「新型コロナウイルスと子供のストレスについて」もみてね。

## 保護者のみんなへ

1 ページ目ではお子さん向けにストレスについてお伝えしましたが、ご家庭ではきっとお子さんたちのストレスを懸命に受け止めていらっしゃると思います。大人もストレスがたまる中、これほど骨の折れることはないですよ。時にはついイライラが爆発！なんてこともあるかもしれません。それは無理からぬことです。ただ、「イライラすることで自分でもつらい」と感じたら、怒りのメカニズムを知ることです。少し冷静になれるかもしれません。

### ～アンガーマネジメント（イライラへの対処法）について～

親が子に対して怒りを感じるタイミングは、大きく分けて5つあります。

- ① 疲れているとき……………疲れは脳のコントロールも鈍り、余裕がなくなります
- ② 急かされているとき……………時間を気にしてつい言う「早くしなさい！」
- ③ 相手に失望を感じる時……………何度言っても同じ失敗に「この子は全く！」
- ④ 決まりから外れるとき……………規範や親の中にあるルールを外れると「なにやってるの！」
- ⑤ 邪魔をされる時……………親の都合はおかまいなしの要求にイライラ！

そして実は、親が子どもに怒りを感じる時には以下のような「引き金となる思考」が背景にあります。

#### 結論の飛躍

「何回も言ってるのに、またやって！」「なんで怒らせるような態度をとるんだ！」という、親が怒ることを“わざとやっている”とってしまう思考

#### 拡大解釈

「もうがまんできない」「許せない」「いつもこうだ」「親をなめている」「なににもわかってくれない」という実際より悪く感じさせる思考。

#### レッテル貼り

レッテル貼りの思考…「この子はあまりにも〇〇（バカ、わがまま、ひねくれ、生意気、etc.）すぎる！」  
「この子はどうしようもない」と否定したり軽蔑したりする、レッテルを貼る思考

もしこのように感じていたら、見方を変えてみましょう！

- 「子どもは決してわざと怒らせたわけではない」
- 「何か理由や想いがあるんだ」
- 「同じことを繰り返すのは目の前のことで頭がいっぱいなんだ、忘れていただけなんだ」

- 「決して“いつも”というわけではない」
- 「大げさにいうほどのことではない」
- 「そんな簡単に子どもが親の気持ちを汲めるわけではない」

- 「この子にレッテルを貼り続けたら、本当にそうになってしまう」
- 「この子にもいいところはたくさんあるのだから、決めつけるのはやめよう」
- 「子どもは成長するもの、今で性格が決まるわけではない」

### それでもイライラが爆発しそうになったら

- ★ ゆっくり低めの声で「それ以上すると怒るから、そのへんでやめて」と伝える
- ★ 「1. 2. 3…6」と6秒数える（怒りのピークは6秒で収まります）
- ★ 一旦その場を離れてクールダウンする
- ★ 目の前にあるものをじっくり観察する（意識をそらします）
- ★

※登校再開にも不安が湧くと思います。なるべくご家庭でゆったりとした時間をお過ごしください。