◆甲府市小中学校ＰＴＡ連合会 育み委員会主催学習会　開催報告

日　時：令和 8 年 10 月 16 日（金）午後 7 時 00 分より
会　場：リッチダイヤモンド総合市民会館・大会議室
講　師：仲澤　宏一氏
［一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター／叱り方トレーナー］
テーマ：『アンガーマネジメント 叱り方の技術』
参加者：保護者　56 人・教職員　4 名・子ども　1 名

【学習会内容】
怒りの仕組みや感情との上手な付き合い方、子どもの心に届く叱り方について学びました。日々の子育てでは、子どもに何度言っても伝わらない、思いどおりに行動してくれないなど、ついイライラしてしまう場面があります。そうした怒りを相手や出来事のせいだけにするのではなく、自分自身の考え方や期待に目を向けることの大切さを学びました。
「怒るは、自分の感情を抑えきれずに相手にぶつけること / 叱るは、自分の感情を抑え、相手の成長を願い、改善点を伝えること」。も教えていただきました。

【～参加者から寄せられた感想の中から～】
○子供を叱る時に一呼吸おいてから声をかけるのをこれから心掛けていきたいと思いました。ありがとうございました。
○とても勉強になりました。「自分自身が怒ることを選んでいる」このことを知れただけで、怒りとの向き合い方が変わるきっかけになると思いました。
○子供達をつい怒ってしまう、怒ったあと後悔することも多く、自分の気持ちをコントロールすることが大切だとよく分かりました。明日から、今日学んだことを実践してみたいです。
○子供への期待・願望があって、「～すべき」と思っていたことが多く、6 秒待です。感情でもっていたと改めて反省しました。感度としてリクエストを明確にして、低いトーンで話す。そして微笑みを意識して子供の意見もちゃんと聞いて解決できるようにも練習していきたいと思いました。
○尊厳を傷つける事は言わない、怒りの感情と日々戦っていますが、自分自身の心の感情とうまく付き合っていく事で子供の心も親自身も穏やかに生活出来る。今日より実践したいと思います。ネガティブ→プラス思考に変える。子供の良い所をたくさん探していこうと思った。ひと呼吸のトレーニングにも挑戦したいです。






仲澤