



みなさま、いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は大雨や猛暑、新型コロナ第7波における大規模な感染拡大など、心身の健康や生活に影響があった方もいらっしゃるのではないかと思います。心身ともに不安定になりやすい時期ですが、不調を感じたら休んだり相談したり、心と体を守ることを心がけましょう。

子どもの心に寄り添うということ

子育てに迷ったとき、「子どもの心に寄り添う」という言葉を子育てに関する本や助言でよく耳にしたいと思います。

大切であることはわかるけど、具体的なこととなるとピンとこないし、実際にできているのかどうかわからない。そうも言ってもらえない場合だってある。今回はどのようなところがポイントなのか考えてみたいと思います。

ショッピングセンターなどで「アイス食べる!」とか「おもちゃ買って!」と、親が子どもにせがまれているところを見かけることがあります。



「今日は買わないよ」「虫歯になるからダメ」と言うとなますます駄々をこねてしまうこともありますよね。

もし、あなたが自分の子ども以外の人にアイスが食べたいと言われたらどうしますか?
「今日は買いません」「食べたら太るよ」なんて言うでしょうか?
「いいね」「暑いから冷たいものが食べたいよね」「食べる?どうする?」「今からお昼ご飯だからそのあと考えようか」など、共感したり、本当に食べるかどうかを確認しませんか。
また、あなたがふと「アイス食べたい」と口に出したとき、「いらないよ、食べたくないし」なんて相手に言われると、そんなに食べたかったわけじゃなくてもがっかりしませんか。

子どもと接するときも同じです。相手に寄り添う、まずは思いを受け止める、共感することで、よりよい関係が築けます。「おいしそうだね」「アイスが食べたいんだね」と感じたことを、言葉にしてみてください。「わかってくれた」と子どもの安心感につながるのではないのでしょうか?



その他にも

イライラして人や物に当たってしまうような場合
「できなくて悔しいんだね」「いつも頑張っているね」

兄弟におもちゃを取られたり、邪魔されて手を出してしまう場合
「いやだったね」「おもちゃを取られて悲しかったね」

ご存じですか？怒りのコントロール術



『アンガーマネジメント』という言葉が広く知られるようになりました。コロナ禍で我慢を強いられる機会が増え、「前より怒りやすくなったな…」ということはありますか？

アンガーマネジメントとは怒りをなくすのではなく、『怒りで後悔しないこと』を意味します。

また、怒りは『第二次感情』ともいわれています。怒りの感情の裏側には、理解してほしい感情『第一次感情』が隠れています。人は他者に期待や理想を持ち、それが裏切られたときに「悲しい・つらい・寂しい・悔しい…」といった気持ちが溜まり、怒りとなって表出されます。

『怒りのピークは6秒』と言われていますが、その6秒を乗り切ることが結構大変だったりしませんか？6秒を乗り切るための簡単なコントロール術をご紹介します。

その1

コントロール術

怒りを記録する(アンガーログ)

方法:日時・場所・出来事・怒りの強さ(温度計)を用紙に記録

効果:書くことで自分の怒りの傾向や特徴を見える化

その2

コントロール術

数を数える(カウントバック)

方法:「100-3=97、97-3=94……」と複雑な計算をする

効果:意識をそらし、衝動的な行動を抑える

ご紹介したのはごく一部です。ご自身にあった方法を見つけてくださいね。

参考図書

- ・いつも怒っている人もうまく怒れない人も図解アンガーマネジメント 戸田久美 かんき出版
- ・イライラに困っている子どものためのアンガーマネジメントスタートブック 佐藤恵子 遠見書房
- ・イラスト版子どものアンガーマネジメント 篠真希+長縄史子 合同出版

そらいろ WEB 講演会

発達障害の理解と支援

日時:2022年11月19日(土)

15:00~17:00

講師:西川医院 林 隆 先生

会場:WEB 開催(ZOOM)

定員:200名

詳しくはホームページまたは
チラシをご覧ください

宇部市発達障害等相談センターそらいろ

(宇部市多世代ふれあいセンター5階)

TEL:0836-43-6777

スタッフのひとりごと

当センターで力を入れている業務の一つに、関係機関への研修があります。

テーマは、発達障害についての理解や対応・ペアレントトレーニング・合理的配慮・社会資源等ご要望に応じて様々です。保育園や幼稚園、福祉事業所、地域住民の皆様のもとへ直接うかがったり、センター内でZOOMによる配信を行っております。事前の打合せや当日お集まりいただいた方達と、顔を合わせながらのやりとりはおたがいの情報交換や顔の見えるつながりを作る貴重な機会になっています。



宇部市 そらいろ

検索

←Facebook
QRコード