

怒りとうずぐりに付き合う ~アンガーマネジメント~

本田恵子氏 早稲田大学教育学部 教育心理学専修教授

※6月20日(土)に予定しておりました講座は中止となりました。

残念ながら新型コロナウイルス感染拡大防止のため本講座は中止となりましたが、講師の本田先生より、講座に合わせて、この時期についてのアドバイスを頂きました。一部ご紹介させていただきます。

家庭で過ごす期間の子どものストレスとその対応



新型コロナウイルスの感染拡大防止のために家庭で過ごす時間が増えお子さんのストレスも増していると思います。

普段なら「この位のことは大丈夫なのに」という出来事にもイライラを爆発させたり、こだわりが強くなったり、黙り込んだり…何とか子どもの気持ちを受け止めたいと思っても、保護者の方も、仕事と家庭で日常生活のバランスが変わってきているため、気持ちと行動がちぐはぐになりがちです。これは、「**予期せぬ出来事に出会ったときには誰にでもおこる、自然な反応**」

です。適切な対応を行うことで、子ども達は新しい状況にも適応していくことができます。

皆さまの置かれている状況は、一人一人異なると思いますので、全てが当てはまるわけではありませんが、対応の参考にしてみてください。



子どもへの対応 マイナスの例	子どもへの対応 プラスの例
<p>何で勝手に契約を切るんだよ!</p> <p>お前が利用上限を超えたからだ。</p>	<p>何で勝手に契約を切るんだよ!</p>
<p>くそ親父~!!</p> <p>ちよ、ちよつと!</p>	<p>まあ、座れよ。</p>
<p>スマホがねえと連絡取れねえだろ!</p> <p>ええ? もう~</p>	<p>色々あんだよ! うるせえなあ!</p> <p>何で上限を超えたか分かってたら説明してくれ。</p>
<p>さっさと出せばいいんだよ!</p> <p>お父さんに怒られる~</p>	<p>お母さんに事情を話すなら、お父さんも、ちゃんと考える。</p>

相手が感情的になっている場合、親側が冷静にルールを伝えたつもりでも、子どもは「否定された」と、とらえがちです。

子どもが話しやすいように、安心できるお母さんを相談役にしました。(第一段階ドアを開ける。) まずは子どもの気持ちを受け止めます。

輝き市民サポートセンター Q&A

Q: 輝き市民サポートセンターとはどんなところですか?

A: 輝き市民サポートセンター(以下「センター」)は、まちづくり、環境、福祉、社会教育、文化、国際協力、災害救援など、あらゆる分野の公益的な市民活動をサポート・支援するための施設です。
センターは、活動のための打ち合わせや印刷作業、情報収集・情報発信、他団体との交流の場としてご利用いただけます。一人でも、団体でもお気軽にお立ち寄りいただき、さまざまな活動の場としてご利用ください。

Q: センター会議室の利用はできますか?

A: 政治・宗教、営利目的以外で、審査承認後、登録団体として利用できます。



Q: コピー機、印刷機等の利用はできますか?

A: 登録団体、公益的な活動、町会・自治会・PTAの活動に関する印刷物であれば有料で利用できます。その他、パソコン・紙折り機・ラミネーター(フィルムは持参)も利用できます。

Q: 自分の経験・スキルを活かしてボランティア活動を行いたいができますか?

A: ボランティア活動とは、自発的に他者や社会のために、金銭的な利益を第一に求めない活動のことです。また、「何かしたい」と考えたときがボランティア活動のはじまりです。まずはどんな活動があるのか、どんなことができるのかを知ることが大切です。センターでは、ご希望のボランティアや市民活動をしている団体をご紹介します。また、個人で活動を行いたい場合などは、福祉センター ふっさボランティア・市民活動センターにて登録できます。



Q: 市外在住や、市民活動をしていなければ講座へ参加できませんか?

A: ご興味のある方はどなたでも参加できます。他県、市外からでも無料で参加できます。また、市民活動に役立つ様な講座の開催要望、ご意見がございましたら、お気軽にセンターまでご連絡ください。

Q: 団体の活動を広く知ってもらうためにパンフレットを作りたいのですが、適用される助成金などありますか?

A: 社会公益につながる活動を目的とするNPOや市民活動を支援するための助成金があります。センター内の助成金情報コーナーや、ホームページに最新情報を掲載しているのでご活用ください。

助成金

Q: NPO法人について教えてください!

A: NPO法人の基礎知識から、設立手続き・運営方法などのアドバイスをおこないます。