



朝夕のほほにさす風は冷たいものの、朝日の登る時間が早くなり、春の訪れを感じます。

それとともに目や耳のかゆみ、くしゃみ、鼻水と花粉症の季節の到来です。今年は去年の倍の量の花粉が飛ぶとの予報ですが、「マスクを顔の一部」にして何とか乗り切っていきたいと思います。



## 子育ての“怒り”をおさえるアンガーマネジメント

「子どもを怒って罪悪感をおぼえることがありますか？」という質問に対し、6割以上の方が「はい」と答えた（NHK ネットクラブ調べ）そうですが、誰にでも子どもに対して感情的な怒り方をして後悔したという経験がありますね。

アンガーマネジメントとは“怒りと上手につき合うこと”で相手とうまくコミュニケーションや対応する能力を養うプログラムですが、“怒らなくなる”や“怒りを否定すること”と決して同義語ではありません。

「怒りは人にとってごく自然な感情であり、怒ること自体はまったく問題ない」、むしろ問題なのは「怒るべきことと怒らなくてもよいことの線引きができていない」ことだそうです。

日本アンガーマネジメント協会代表安藤俊介氏が薦める後悔しない怒り方は

- ①「怒りの6秒ルール」…人はイラッとしてから最初の6秒間に一番感情的になるので、その間深呼吸したり、その場から離れることが大切。
- ②「怒りを記録すること」…自分の怒りやイライラと向き合いその要因や傾向を客観的に把握することで衝動性を抑制できるようになる。

アンガーマネジメントの考えが日本でも広まり、子育てにも生かそうと各地で講座も開かれているそうです。