

すくすく

NO.77 令和元年10月1日発行

怒りのコントロール

アンガーマネージメント

院長 金原 洋治

最近相談外来ではキレやすい子どもの相談が増えています。テレビでは、あおり運転や順番を待てない大人たちの姿が頻繁に報道されており、子どもも大人も怒りのコントロールは日常生活の重要な問題になっています。今回は怒りのコントロール アンガーマネージメントのお話です。

怒りの感情って悪者？

怒りの感情は人間の生存本能に基づく自然な感情です。怒りを感じるのはいきなことではありませんし、日本や世界の歴史においても人々の怒りが多くの人に伝わることにより、社会を変革し制度を整えるきっかけになってきました。怒りの感情の処理の仕方や表現の方法が問題なだけなのです。

怒りの感情が強くなる時は、イヤなことを言われた・仲間はずれにされた・約束を破られた・思い通りに事が進まなかった・理不尽な目にあつた・ルールやマナーを守らない人を見た場合などです。子どもの場合、わかってほしい・助けて欲しい」という気持ちの表現の一つかもしれません。

怒りのコントロールが大切

怒りの感情は、ある程度は我慢できずが我慢できない場合もあります。怒りが問題になるのは、①しょっちゅう怒る(頻度)、②怒りがずっと続く(持続)、③強く怒る(程度)、④怒りをぶつけてしまう(攻撃性)の4つの場合です。怒りが暴発すると周囲の人をイ

やな気持ちにさせるだけでなく、ブーメランのように自分自身に跳ね返り、周囲の人達との関係が悪くなります。怒りを我慢しすぎるとストレスがたまり心身に症状が出てくるので、我慢しすぎのも考えものです。怒りを上手にコントロールし、怒りの背景にある気持ちを上手に伝えることができるような方法を身につけることが大切です。

子どもが怒りやすくなる時期と落ち着く時期

成長の過程で怒りやすくなる時期があります。言葉で気持ちを表現できない幼児期、入園や入学など環境の影響でストレスが溜まり気持ちに余裕がない時、不安が強い時、思春期などです。生まれつきかんしゃくがひどい子、親が感情の起伏が激しい場合にも怒りが強い子になります。子どもが怒りをコントロールできるようにするのは、5歳頃からだと言われています。5歳頃になると自然に落ち着いてきますので、気長に待ちましよう。

子どもの怒りへの関わり方・付き合い方

怒りの背景にある気持ちを聴いてあげることが大切です。クールダウンした後、穏やかに聴いてあげましょう。その時々嫌で怒り方を変える・関係ないことを持ち出す・原因を責める・一方的に決めつけることはタブーです。

子は親の背中を見て育つ」という言葉がありますが、親が感情の起伏が激しかったり、神経質だったりすると、小さなことに敏感に反応して怒りやすくなってしまう傾向があります。怒りやすい子ども、のびのびと広い心で子どもに接していれば、年を重ねるにつれて些細なことにこだわらずに楽観的に何でも受け入

れられるようになるのでご安心下さい。

怒りのコントロールの方法

- ① 6秒ルール：数を6つ数える。怒りのピークは5〜6秒。
- ② 3回深呼吸する：4秒で息を吸い6秒以上かけて吐く。
- ③ グーパーを落ち着くまで繰り返す。筋の緊張が緩む。時間稼ぎになる。
- ④ 水を飲む：一息つき呼吸が落ち着く。
- ⑤ その場を離れる：頭を冷やしクールダウンできる。
- ⑥ 魔法の呪文を唱える：ダイジョウブ、たいしたことない、ボクならできると。
- ⑦ 気持ちが落ち着く物を握る・見る・くしゅくしゅボール、お守り、写真。

気持ちの温度計



お薦めの本

イラスト版子どものアンガーマネージメント 怒りをコントロールする43のスキル (一般社団法人日本アンガーマネージメント協会監修、篠真希・長縄史子著、合同出版)



ココロ・コロコロ ～こころ と からだ～



水の結晶のお話をご存じですか？「水に『ありがとう』などの『よい言葉』をかけると、きれいな結晶ができて、『ばか』などの『わるい言葉』をかけると、きたない結晶ができる」というお話です。

私たちは子どもたちが行くことについて高い要求をしていますが、一生懸命努力していることが評価されないと、おとなでもストレスを感じるものです。

子どもにとって身近な人から認められることは、喜びとともに精神的な安定をもたらします。そして精神的な安定は、様々なことを学ぶ力にも繋がります。

「よく気が付いたね！」「今日も園（学校）に行けたね。すごいね！」「ありがとう、助かったよ。」「どんな〇〇でもだいすきだよ。」など『よい言葉』をかけるチャンスは、日々の生活の中にはたくさんあります。

子どもは、“周りから認められている”という感覚を持っていれば、ストレスから「立ち直る力」であるレジリエンスを獲得していきます。レジリエンスは生まれつき高い人もいますが、高めることもできます。

大切な子どもたちに、たくさんの『よい言葉』を掛けてくださいね。

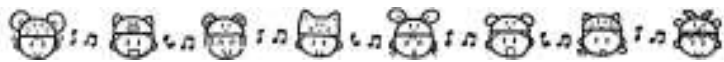
(くるみ)

病児保育室「ここいえ」通信

病気が学校や園で流行すると、お友達とここいえでバツパリ！ということもよくあります。

先日同じ園に通う1歳のお友達3人が同じ部屋になった時のことです。初めての利用で不安で泣いている女の子。そんなお友達を見て、何度か利用したことのある男の子が遊ぶのをやめて、そっと近づいていきました。そして女の子の頭をヨシヨシ。それでも泣きやまない女の子を見て、今度はティッシュを取りに行き、そっと涙を拭いてあげました。

そんな微笑ましい光景にこちらまで心が温かくなったひとときでした。



院長不在日 学会・講演・会議のため不在です

10月26日（土）11時から不在

10月30日（水）11時から不在

*10月30日の11時以降は石本医師のみの診察になり、診察受付は16時45分までとなります。お間違えのないようよろしくお願いいたします。

夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目（市大近く）

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

編集後記

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。一年中外を走り回っている私にはもちろんスポーツの秋。最近山登りも始めました。食材をかついで登って山ごはん！お山の上でのご飯の味は最高ですよ♪

(koume)

子宮頸がんワクチンの接種について

子宮頸がんの多くはヒトパピローマウイルスの感染が原因です。年間約10000人が発症し約3000人が子宮頸がんによって亡くなっています。ワクチンによって頸がん発症の6～7割を予防できると考えられます。

過去にけいれんや痛みの副作用が報道されましたが、この副作用とワクチンとの因果関係はないと考えられており、世界的にも安全性は確認されています。

当院では定期接種として安全で効果的なワクチンとしてお勧めします。

接種料金：住民票が山口県内の小学校6年生～高校1年生の女兒は無料

（その他の方は1回16000円）

接種回数：3回

予約制です。ご希望の方は受付にご相談ください。

インフルエンザワクチンの予約がはじまります

予約開始 10月 3日（木）（定員になり次第終了）

接種開始 10月15日（火）

お電話または受付で予約してください。

土曜日の午後にも接種時間を設けています。

ぜひご利用ください。

11月30日（土）14時～16時

12月21日（土）14時～16時

詳しくは院内掲示またはHPでご確認ください。

◇おすすめの本◇



『おおかみのおなかのなかで』

文：マック・バーネット

絵：ジョン・クラッセン

訳：ながわちひろ

発行：徳間書店

おおかみに食べられちゃったねずみちゃん

絶望のなかで出会ったものは…

まっくらなはずの おなかのなかで

いったい何がおこるのでしょ

思いもよらない展開が待ってる絵本です。

栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

10月 2日（水） 11月 6日（水） 12月 4日（水）

10月 9日（水） 11月13日（水） 12月11日（水）

10月30日（水） 11月20日（水）

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://www.kanehara-syonika.jp/>