

# 第22回 家庭教育セミナー 二戸地区セミナー

認め合い 支え合い ともに生きる 心を重ねて

「イライラしないハッピー子育て」  
アンガーマネジメント

今年度のテーマ  
「認め合い 支え合い ともに生きる 心を重ねて」



## 第22回

# 家庭教育セミナー！ 二戸地区セミナー

- 日時：10月7日(土) 9:15～11:30
- 会場：二戸市民文化会館
- 参加者：194名

### 講演会

## 「イライラしないハッピー子育て！」

～アンガーマネジメントを上手に活用～



講師：高橋 昭三氏

■日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター

■元岩手県公立小中学校校長

今年度の第1回目の家庭教育セミナーは、二戸地区(二戸市)で行いました。当日は、小雨にもかかわらず二戸地区の二戸市・軽米町・九戸村・一戸町から多くの会員の皆様の参加を得て行うことができました。また、アトラクションに出演していただきました福岡小学校特設合唱団の皆さんにも感謝いたします。ありがとうございました。

当日参加した母親委員さんの感想です。

## 今日からできる！ 親力アップ

岩手県母親委員 (盛岡) 木立 恵

「イライラしないハッピー子育て！～アンガーマネジメントを上手に活用～」を演題にして高橋昭三先生の講演を拝聴しました。講演では、ご自身の体験を織り交ぜながら怒りのコントロール方法として「怒りを感じた時には6秒待つ」ことや「深呼吸する」など、楽しくお話していただきました。「アンガログ(腹立ち日記)」を書くことなど、様々な方法で怒りの衝動を抑え、自分の感情をコントロール



ルすること、これらができれば、人生は変わるのだという事に気づかされました。「子は親の鏡」、親がニコニコしていれば子どももニコニコする。変えられるのは自分と自分の考えだけだということをしつかりと心に留めたいと思います。怒りの感情をコントロールし、子育てを楽しく充実したものにしていきたいものです。



### 講演会で学んだこと

(アンケートより)

- ・怒りや感情をコントロールすることの大切さ、具体的な方法を学んだ。
- ・イライラすることが多いので6秒ルールは参考になったし、取り入れてみたい。
- ・職場や家庭でもイライラした時に自分をコントロールすることを心掛けていきたい。
- ・子育てが難しいと感じていたので少し楽になった。日々の生活に役立てたい。

イライラの原因は自分にあること。自己管理の大切さを学んだ。 など