

しかり方講座

主管：NPO 法人
クローバ！



アンガーマネジメント(怒りをコントロールするスキル)について学びましょう!

今日の講師は、
NPO法人 あゆみだした女性と子どもの会
理事長 廣瀬 直美先生です。



怒りをコントロールする方法を教えてくださいました。

- ① 衝動のコントロール
6 秒間落ち着いてみましょう。
(大丈夫と自分に言い聞かせる、数をカウントするなど)
- ② 思考のコントロール
本当にしかるべきことが判断しましょう。
- ③ 行動のコントロール
しかるべきことはしかりましょう。

しかったことを覚えていますか？
どのような理由でしかったのか、振り返ることも大切です。

ポイント

- ・相手をコントロールしようとしないこと。
- ・相手のためにしかりましょう。
- ・いつでもどこでも、同じルールでしかること。
(自分の機嫌でしかったり許したりしないこと!)



- 自分を振り返ることができました。
- 怒りやすい性格で、感情のコントロールができないことがあります。今回の講座で見直すポイントがわかって良かったです。
- しかり方を自分なりに考えてみようと思いました。
- 子どもに対してだけでなく、家族に対しての怒りにも活用できそうだと思いました。