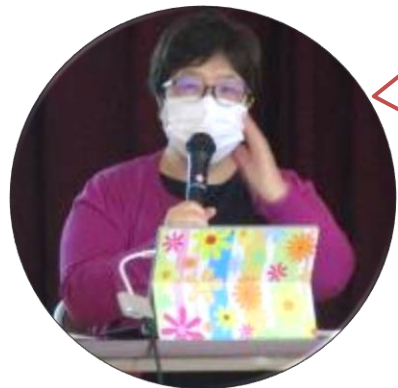




# しかり方講座

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)で、怒り  
に振り回されず、上  
手に相手に伝えま  
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は・・・

- ① 衝動のコントロール  
怒りのピークは 6秒 といわれています  
6秒間落ち着きましょう
- ② 思考のコントロール  
その間にしかるべきことか判断しましょう
- 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



## 上手なしかり方

ポイントQ

- ・基準：叱る時、明確な基準がある
- ・リクエスト：リクエストが具体的でわかりやすいこと
- ・表現：穏当な態度、言葉遣いであること  
(自分の機嫌で相手を責めないこと!)

参加者の  
感想



- 叱る時のNGワードなど具体的なことが学びました。
- まずは6秒、心を落ち着けて叱らなくてもいいことを見極めたいと思います。
- 子どもと向き合う参考になりました。
- 子どもに対してどんな怒りやNGワードがダメなのか分かりました。