

# 「あおり家庭教育アドバイザー養成講座」

平成29年5月26日(金)・5月30日(火) 参加者 1日目22名 2日目25名

「あおり家庭教育アドバイザー養成講座」が5月26日(金)、5月30日(火)の2日間に渡り、西北・中南地区の家庭教育支援に携わっている方々を対象として、五所川原市民学習情報センターで開催されました。

今年度は、初日に青森県立保健大学教授 古川 照美 先生を講師にお迎えし、「家庭教育の現状とあおり家庭教育アドバイザーの役割」、そして2日目にはアンガーマネジメント青森代表 津島 弘美 先生をお迎えし、「イライラ・怒りと上手に付き合うためには」と題して、ご講演をいただきました。

また、1日目には「あおり親楽プログラム」の体験を主とした演習、2日目には「あおり親楽プログラム」を応用しプログラムを作成する演習も行いました。

5月26日(金)

## 講義「家庭教育の現状とあおり家庭教育アドバイザーの役割」

### 1. 「短命県青森」

- ・「青森県は短命だ」というマイナスのイメージが強いが、**地域の力は結構ある**ということを生活習慣病の調査を通じて感じている。

### 2. 「生活習慣の改善」

- ・生活習慣病の要因として、**生活習慣の積み重ね、遺伝的要因、外部環境要因**が考えられる。中でも外部環境要因については、なかなか個人では避けられない部分が大いいため、**外部環境を整えることが地域の大きな役割**と考える。
- ・地域や職場など暮らしている環境全体から何とか改善していこうという取組も重要となってくる。こういった**環境を整えていく役割**においても、**家庭教育支援に携わる方々の力が大切**になってくる。

### 3. 「生活習慣病予防のために」

- ・4歳以降は、親の生活習慣が子どもの生活習慣に影響を与えることを意識して、**親も良い生活習慣を心がける**必要がある。
- ・親が朝食欠食、就寝時刻が遅くなっても、**子どもには朝食をとらせる、早めに寝かせる**。
- ・**愛のあるしつけ、愛のある家庭**

5月30日(火)

## 講義「イライラ・怒りと上手に付き合うためには」

### 1. 「アンガーマネジメント」とは

- ・「怒らないこと」ではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは**怒らないようになること**。

### 2. 「アンガーマネジメントができるようになると」

- ・**後悔しなくなる**
- ・**上手に表現できる**・・・他人を傷つけず、自分を傷つけず、モノを壊さず上手に怒っていることを表現できる。

### 3. 「怒りは第二次感情から発生する」

- ・怒りは、「不安」「つらい」「苦しい」「痛い」「嫌だ」「疲れた」「寂しい」



講師 古川 照美 氏



古川先生による講演の様子



講師 津島 弘美 氏



「笑いヨガ」を用いたアイスブレイク

「虚しい」「悲しい」などの感情が自分の中で複数発生し、許容量を超えたときに発生する。

怒りは単体では存在しない。

#### 4. 怒ってしまう本当の原因は？

- ・ 私たちを怒らせるものの正体は、自分の願望、希望、欲求を象徴する言葉「べき」である。一見すると正しいように思える「べき」だが、「こうあるべきだ。」の理想と現実のギャップに怒りが生まれる。



演習で使用した「心の栄養」カード

#### 5. 怒りが生まれる3ステップ

- ・ 第1段階 出来事が起こる → 第2段階 出来事について意味づけする → 第3段階 感情が発生する

#### 6. 怒りで後悔しないための対処法

- ・ 怒りの感情のピークは長くて6秒である。そこで、次のような怒りを続けていられない行為を選択する。

- ① カウントバック～100から3ずつひくなど
- ② 魔法の呪文～「大丈夫、大丈夫」など
- ③ タイムアウト～その場を離れる
- ④ 口角アップ
- ⑤ 身体を動かす～体操・ストレッチ
- ⑥ ツボ押し～心穴（しんけつ）：中指の第1関節の真ん中。



津島先生による演習の様子

#### 7. 怒りの連鎖を断ち切ろう

- ・ すべての人が**自分の感情に責任を持てれば**、私達は**怒りの連鎖を断ち切ることができる**と信じています。

### 演習 あおもり親楽プログラムを体験してみよう

演習では、アイスブレイクを行った後、相手の立場に立った話し方、話し合いの進め方等、家庭教育支援者としての要素の確認を行い、それぞれが選んだ課題を通じ、「親楽プログラムの体験・作成」を行いました。



#### 【演習1日目】

子育てエピソードをグループで選び、話し合いを進める、親楽プログラムの体験を行いました。



#### 【演習2日目】

自分たちの「子育て」に関する身近な問題を取り上げ、親楽プログラムの展開に沿ったプログラム作成の演習を行いました。

### <参加者のアンケートから>

#### 【1日目】

- ・ 家庭教育と生活習慣病の大きな関わりがあることを知りました。子どもを通して親へ伝える、親世代の地域参加など大切なことを改めて知りました。
- ・ 子どもの肥満や生活面等、親の生活や食生活が大きく関わっていることが分かり、大変勉強になりました。短命にならないように、子どもの時から気を付けさせたいと思います。

#### 【2日目】

- ・ とてもすばらしい講義で、まだまだ聞いていたいと思いました。自分も含め、周りも怒りと上手に付き合えるよう、今日の講義の内容を伝えたいと思います。
- ・ とても良かったです。自分の気持ちの持ち方をどのようにするか、「アンガーマネジメント」の必要性を理解することができました。