

# かなでだより

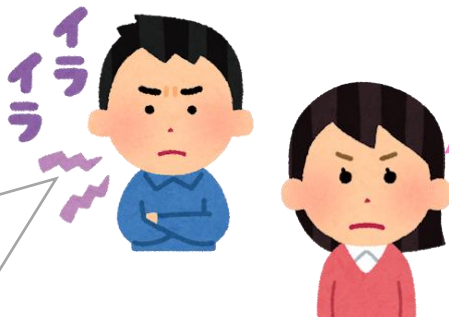
令和7年  
3月3日発行  
かなでだより

この度、卒業を迎えた子どもたち、そして保護者の皆様、おめでとうございます。門出を迎え進学・進級に向けて準備に追われ忙しい時期だと思います。

そんな今回のおたよりは、前回「大人のイライラコントロール」に続き、コントロール方法の中から「イライラから気をそらす方法」をいくつかご紹介いたします。

自分のイライラを認識できてきたら、イライラ対策に挑戦してみましょう。実際に体験することでコントロールできることと、できないことを実感的に理解できます。また、イライラをおさえるのはそう簡単ではないことも身をもって感じるすることができます。イライラ対策するときにはコントロールできることと、できないことがありますので、その違いを知っておきましょう。

**出来事は**  
コントロールできない  
「雨が降る」「子どもが言うことをきかない」など自分ではどうしようもないことである。



**考え方は**  
コントロールできる  
天気や悪口を「最悪だと思う」か「気にしない」か、自分の考え方をコントロールすることはできる。これがイライラの対策のポイントに。

自分の考えはコントロールすることができますが簡単ではありません。

それがうまくできないからみんなイライラしているのです。まずは簡単なところから始めましょう。特定の行動をすることによって気をそらすことを練習していきましょう。

## 逆転の発想をしてみる

「雨だから遊園地に行けない」という考えを「雨でも楽しめる場所がある」と逆転してみる。それに沿って行動する。

## 嬉しい言葉を思い浮かべてみる

イライラしそうな状況でも「〇〇は楽しい」「△△は好き」など嬉しい気持ちになれる要素を探す。

## 一度、考えるのをやめる

イライラし始めたら心の中で「ストップ!」と唱え、とにかく考えることをやめる。強制的に別の活動をする。

## 気をそらす方法

## 水を飲んだり、顔を洗ったりする

イライラしたなと思ったら体に刺激を与えて考えをリセット。その行為が癖にならないように回数制限を設ける。

## どこか外へ出かける

じっとしていると考えこんでしまうときは外を歩いたり出かけたりして体を動かすことに集中する。

上記のように「気をそらす方法」をすることでイライラ対策をしていけたらいいですね。大人がコントロールの難しさを理解できると、子どもへ無理強いしていないか気づける、きっかけになるかもしれません。ぜひ、試してみてください♡