

インフルエンザが大流行し大変！と言っていた11月から、あっという間に今年も終わろうという月になりました。子ども達にとっては楽しい冬休み。親にとっては出費が大きい年末年始。今回は、子どもが長期休みしている期間の保護者のみなさまへ向けたアンガーマネジメント（イライラのコントロール）について、ご紹介します☆
毎日の家事・育児・仕事に追われる中で年中無休の育児。お母さん、いつもお疲れさまです。発達が気になるお子さまに対する怒りの感情コントロールがあるように大人にも必要な感情コントロール。体調だったり女性ならではのホルモンバランスなど…そんな中、子育てにお休みはありませんよね。わかっている、つい大きな声で叱ってしまう、何度、言っても動かない、やることをやらない。お母さんの怒りのメーターが、どんどん上がり否定的な言葉のオンパレード。という悪循環が生じますよね。そんな悪循環を少しでも改善できるよう、こんな方法があります。



＜怒りは二次感情？＞

元々は別のネガティブな感情が怒りに代わっていくと言われています。

例えば、子どもが宿題をしないことに対して保護者は「早くしなさい」「やらないと困るんだよ」と何度か声をかけますよね。それでも、やらないと「いい加減にしなさい！」と雷を落としてしまう。

その怒りの本当の理由は何でしょう…？

＜怒りの火山 一次感情＞

怒りのもとになる感情は大まかに

- ◎心配 ◎不安 ◎疲れ ◎寂しさ
- ◎不甲斐なさ ◎残念 ◎いら立ち
- ◎恥ずかしさ

など上記の他にも色々ありますが、これらの感情のマグマの入り口がふさがれると最後に噴火口から「怒り」が噴出します。



イライラと上手に向き合うために…

大人は子どもよりも経験豊富だからこそ提出物や時間の管理など物事に対し見通しを持てます。だからこそ口うるさく言うってしまうこともありますよね。その一次感情の多くは心配や不安が大きいこととされます。怒りをコントロールするためには「怒り」という感情の前に必ず「一次感情」があることを知ることが重要です。自分の本当の気持ちに気づくことができ感情に任せずにお子さまに接することができます。

イライラしそうになったら…

- ① 6秒数える（怒りのメーターは5秒で噴火しやすいので6秒数えられたら素晴らしい！）
- ② 怒りに温度をつけて数値化する
- ③ 深呼吸（ため息ではないですよ）
- ④ 一旦、その場から離れる

まずは自分が何に対して感情が起きているのか（一次感情）を探りながら冬休みを乗り切りましょう☆
かなでの職員も頑張ります！素敵な年末年始をお過ごしください😊



- ・冬休みの変更等の、ご希望の方は希望表のご提出をお願いいたします。
- ・12月14日（土）10:30~12:00 クリスマス会です。
- ・冬休み営業は12月26日（木）10:00~17:00です。

放課後等デイサービスかなで HP: <https://www.jyfld.co.jp/>



冬休み期間の営業について営業時間の変更をお知らせいたします。

12月26日(木) / 27日(金) 10:00~17:00

12月28日(土) 10:00~12:00 ※午後、大掃除の為

12月29日(日)~1月3日(火) お休みとさせていただきます。

翌年1月4日(土) 10:00~12:00 餅つき大会

1月6日~12日まで平日 10:00~17:00 土曜 9:00~15:00

1月14日(火) より通常営業 13:00~19:00 となります。



お子さんの冬休みに伴い、冬休み期間中の利用時間を通常の利用時間よりも早めることができます。

(例: 通常 17 時からの利用を、冬休み期間のみ 13 時から利用等)

利用日・利用時間のご変更についてご希望がございましたら、お早めにご連絡いただきますようお願いいたします。希望が集中する時間帯がございます。可能な限り調整いたしますが、一日の定員が決まっておりますので、定員が達した場合はお断りさせていただく場合もありますのでご了承ください。

※通常来所されている曜日以外で、さらに追加を希望される場合は事前に追加利用希望表にご記入の上、**12月21日(土)** までにお知らせください。

キ リ ト リ セ ン

【変更・追加希望表】

名前 _____

追加希望日時・曜日	利用希望時間	追加希望日時・曜日	利用希望時間

放課後等サービスかなで