講演会型＋子育てサロン型（幼稚園）

学 校・園 名	可児市ひめ幼稚園
実 施 日 時	平成 27 年　6 月　15 日
会　　場	可児市　姫治公民館
参 加 人 数	28 名
学習課題（分野）	「イライラ子育てからの脱出！怒りのコントロール方法を知ろう」
運営者の願い	子育てをしていく上で“イライラ”はつきものです。そこをコントロールできるようになることで、気持ちにもゆとりが持て、家の中の“あたたかさ”につながればよいと思う。また、自分自身の成長につながり、少しでも楽しい子育てに役立ててほしい。

学　習　の　内　容

＜講師＞長谷川　尚子　氏（「ほめ達」特別認定講師）

＜講話内容＞

「全力の拍手」・・・手にはたくさんのツボがあり脳の活性化につながる
「全力のうなずき」・・アンチエイジング
「全力の笑顔」・・・脳が楽しいと感じてやる気が出る

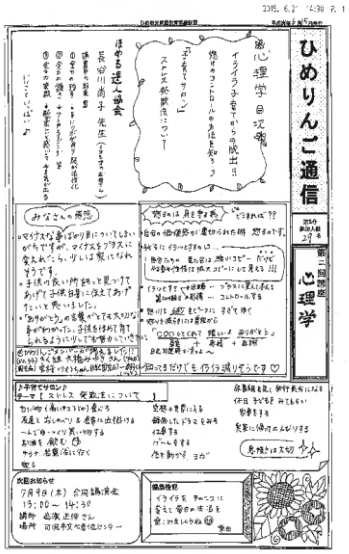
自分が信じている「○○べき」から外れると、イライラする。人には、「○○べき」が違う。

見方を変えてみる
・わがまま　⇒　自由、自己主張できる。
・落ち着きがない　⇒　いろいろなことに興味がある。活発。元気がある。
・気が弱い　⇒　やさしい　繊細　おもいやりがある。

怒りのピークは 6 秒。イラッとしたら、6 秒間深呼吸をしてみるなどするとよい。

＜子育てサロン＞
・サロンのグループは、悩みやイライラする内容が近いと思うので、同じ年齢の子を持つ人同士のグループとした。
・講話を聞き、日頃の生活を思い出し自分を振りかえる時間となった。

学級に参加した人にも内容の確認ができ、次回への期待も膨らむ内容の通信です。



＜参加者の感想＞
・子どもの悪いところばかりが気になりがちだが、良いところを見つけてほめるように心がけようと思った。
・怒りのピークは 6 秒間とわかったので、叱る前に“6 秒間”深呼吸して気持ちをおちつかせるようにしようと思う。

＜聞きやすい講話＞
一方的な講話ではなく、ワークシートに書き込んだり、近くの人と話したりしながら話が進むので、聞きやすい。

＜学級通信の活用＞
毎回学級が終わると、役員を中心に通信を作って学級の内容と次回のお知らせを掲載し、当日欠席の人への配慮も怠りません。

＜サロンで学びあい＞
講話を聞いた後、お互いの家庭での様子や講話の感想を話し合い、高め合える。