

## ■イライラよ、さようなら

【ねらいとする能力】

・自己への気づき ・自己のコントロール

### 目的

イライラが生起する場面で、保護者自身と子どもの言動の特徴に気づく。そして、イライラを解消する方法があることを知り、家庭内で活用できるようにする。

### ○準備物

・「イライラよ、さようなら」プリント (ワークショップ用)

### ○ワークショップ概略

- (1) イライラした時の身体の変化に気づき、イライラした時の自分の言動の特徴を知る。
- (2) 自分の子どもがイライラした時の言動の特徴を考える。
- (3) 多くのストレス対処法を知り、今後の生活に活かす。

### ○ワークショップの流れ

場面	教師の指示(★)と保護者の反応・行動(△)	留意点
説明	(場合によっては、事前に雰囲気作りをする。) ★ 今日は、イライラを中心にストレスについて学習しました。私たちもストレスを感じることがあります。私たちはどのように気づき、どう対処しているでしょうか。	
活動	★ まず、自分のお子さんのことについて質問です。お子さんがイライラすると、どのような癖や特徴がみられますか？プリントに書いてください。 △ (プリントに書いて、発表。)物を投げる/大きな声を出す/やる気が無くなる。 ★ さすがです。お子さんの特徴について、とてもよく知っていました。次は、みなさんについて尋ねます。みなさんはどんな時にイライラしますか？ △ 子どもが言うことを聞いてくれない時/渋滞して車が動かない時。 ★ 毎日の生活ではいろいろな場面でイライラします。イライラするとみなさんは、どのような癖が出ますか？自分の癖や特徴をいくつかプリントに書いてください。 △ (プリントに書いて、発表。)貧乏ゆすりをする/言葉がきつくなる/体が熱くなる/頭をかか/ため息をつく/部屋が汚くなる。 ★ 他の人と似たような特徴もあれば、オリジナルの癖もあるようです。今日の授業では、お子さん自身にイライラ解消法を考えてもらいました。では、みなさんはどんなイライラ解消法を使っていますか？よければ紹介してください。 △ 音楽を聴く/深呼吸をする/運動をする/新聞紙を破る/暴飲暴食。 ★ いくつか意見が出ました。中には、子どもには紹介できないものもあります。それでは、今出てきた他の人の解消法の中で、面白いとか使ってみたいと思った方法がありますか？それはどんな方法ですか？ △ ある。新聞紙を破る/運動をする。	プリントを配る。
まとめ	★ 今日はストレスについて学習しました。また、子どもがイライラしている時は、今日学習したイライラの解消法のことを思い出させたり、実際の方法を教えてあげたりしてください。	

### ワークショップをするにあたって

このワークショップでは、特に、子どもがイライラした時の特徴を考えさせることによって、実生活で子どもがイライラした時に、親がストレス対処法を教えることができるようになることを期待している。