



戦後最も暑かった夏休みも明け、待ちに待った秋も間近。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋などなどみなさんはどんな秋を楽しまれるでしょうか？

今回は、私たち NPO 法人マザーズサポーター協会が活動を行っている「子育て支援」の場でよく出る質問や私自身の気付など、「自立」の観点からの問題解決の糸口をお伝えしたいと思います。

「怒る」と「叱る」

猛暑続きの毎日で体力と気力を消耗させる日々が続き、ただでさえ暑くてイライラしているのに、兄弟喧嘩などでバタバタドタバタ…つい！感情で怒ってしまった方はおられませんか？

子育ての場だけでなく、家庭、職場では如何でしょう。つい先日も、子育て中のおかあさんから「体調の悪い時などイライラして怒ってしまう。上手な怒り方ってありますか？」と相談されました。

「怒る」とは腹をたてる。いかる。(旺文社辞書より)
怒ることは、感情なので相手のためではなく自分本位の行為です。

アメリカの精神科医ウィリアム・グロッサー博士が提唱した選択理論心理学では**自分の感情・体調などの生理反応**は直接コントロール出来ないことと位置付けられています。しかし、直接「感情」をコントロール出来なくても、直接コントロール出来る**自分の行為・行動・思考**で「感情」をコントロールすることが出来ます。

理屈で言うと、怒りそうになったら、深呼吸をする。鏡で自分の顔を見る。静かな音楽を聞くなどで感情をコントロールすることが出来るはずですが、感情的になった時はこんな余裕はありませんよね。「感情で怒ってしまった！」と思った時、子どもに「おかあさんはイライラして怒ってしまったってごめんね」と謝る勇気も必要でしょう。

ある、おかあさんは子どもに「怒り虫のおかあさんでごめんね。」と謝ると「怒り虫はお空に飛ばしてしまうといいのよ」と子どもに教えられたと話してくださいました。

「怒る」と「叱る」が混同されがちですが、この2つは全く違うものです。

「怒る」は自分本位で自分のイライラした感情をぶつける

NPO法人マザーズサポーター協会 草刈博美
ことですが、「叱る」は相手を強く注意する(旺文社辞書)相手の成長、改善のためにメッセージを送る事です。この、メッセージを相手にしっかり受け止めてもらわなくては意味がありません。

「上手な叱り方」って？

「叱り方」は本屋さんに行ってもビジネス本から育児本に至るまで各コーナーに「叱り方」の本が溢れています。「叱り方」の知識を習得し、その技術を繰り返し練習すれば、上手な叱り方ができ、相手に伝わるのでしょうか。心を開いてもらってこそ相手にメッセージが伝わるのです。親子関係はもちろんのこと、上司と部下の関係においても同じことが言えるのではないのでしょうか。

「他人と過去」はコントロールできません。変えられるのは「自分と未来」です。叱られた後、改善に向けて進むことができる「叱り方」こそが「上手な叱り方」です。ついつい、自分の子どもはコントロールできると思いがちですが、自分が腹を痛めて産んだ子ですら臍の緒が切れると他人です。変えられない過去を責めるのではなく、次に何があたらうまく行くのかと、変えられる未来に目を向けましょう。

最後に少しだけ、叱るポイントをお知らせしましょう。ご参考まで。

- なるべく時間を置かずその場で毅然と叱りましょう。
- 「叱る」時は短く、改善しないといけない行動に注意を向けさせるように叱りましょう。(過去のことは持ち出さない)
- 相手が受け取りやすい形で事実を伝えましょう。
- 相手を尊重し自尊心を傷つけないよう配慮しましょう。

文責 草刈博美

