

## 発達ネウボラプロジェクト 発達支援室 訪問研修事業

令和4年7月14日に浪岡中央保育園で訪問研修を行いました。



# 保育園の先生方と学ぶ アンガーマネジメント

～「怒り」のしくみを理解し、上手につき合うトレーニング～

### 【担当】

独立行政法人国立病院機構青森病院  
地域医療連携室・発達支援室  
医療社会事業専門職（社会福祉士） 大平香織

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定  
アンガーマネジメントコンサルタント  
アンガーマネジメントファシリテーター®  
アンガーマネジメント叱り方トレーナー®

「保育園の先生方と学ぶアンガーマネジメント～「怒り」のしくみを理解し、上手につき合うトレーニング～」と題して訪問研修会を行いました。ワークを行いながら、①自身の怒りの傾向を分析し、②怒りが生じる仕組みの理解し、③対処方法を一緒に学んでいただきました。心理療法士より子どものためのマインドフルネスとして「子どもとできるリラックス～呼吸の上手なつかいかた～」を行い、児童指導員（アンガーマネジメントキッズインストラクターTM）より当院で行っている「アンガーマネジメントキッズ講座」についてのご紹介を行いました。保育現場の先生方と共に学びを深める機会が得られたことに、大変深い意義を感じました。

怒りの感情は連鎖すると言われています。特に期待や甘えが高くなりがちな身近な人や弱い立場の人（家族や職場のメンバー、子ども等）へ怒りが向けられることが多いと言われています。まずは大人や支援者がイライラや怒りの感情の仕組みを理解して、感情とうまく付き合う方法を学ぶことが、不要なストレスを溜め込まず、健全なコミュニケーションを進めていく第一歩になるかと思えます。アンガーマネジメントを学ぶことは、子どもたちや支援を必要とする方への対応場面で大いに役立てていただけると感じています。ひきつづき浪岡地域のみなさまと協力しながら、支援力を高めていけるよう連携を深めていけたらと思います。ぜひ発達支援室訪問研修事業をご活用ください。

文責 大平