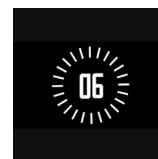


みなさんこんにちは (^_^) /

岩手県によると、昨年1～8月の児童相談所と市町村を合わせた児童虐待対応件数（速報値）は1692件で、これは前年同期より7.5%増加しています。原因の1つとして考えられるのが新型コロナウイルス感染症の流行による生活スタイルの変化や、外出自粛などのストレスです。

怒りの感情をコントロールするためには「アンガーマネジメント」という方法があります。具体的な方法の一例として、怒りを感じたら、まず6秒間やり過ごします。深呼吸やその場を離れることで気持ちを静めることができるそうです。怒りのピークは長くても6秒程度で過ぎ、その後、怒っていることを伝えるべきか、伝える場合はどう伝えるかを考えます。一呼吸置いて冷静に、ということですね。

「アンガーマネジメント」は、怒らないためのものではなく、後悔しない怒り方を考える方法です。怒りは誰でも感じるものですが、それを衝動的に伝えるのではなく、タイミングや言い方を考えることで上手に相手に伝えられるといいですね。



コロナ禍ではありますが、家族でいい時間が過ごせますように。【S】
☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^_^)/
kosodatem@pref.iwate.jp

★=====★

【発行】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】 <http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>

【Facebook】 <https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】 <https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★