

お馬のかあさん
やさしいかあさん
子馬をみながら
ぽっくりぽっくり
あるく

おうまのおやこ



子育ても
あせらず待ちましょ
ポックリ、ポックリ

令和6年 10月 No. 359

〒760-0044 香川県高松市御坊町2-2
高松第二保育園内地域子育て支援センター
TEL:087-821-9347 FAX:087-851-0857
<https://oumanooyako.com>



(厚生労働省・高松市委託事業)

～どなたでも～

10月の主な活動

～お気軽にどうぞ～

10月	4日 11日 25日	金	ヨガを楽しむ会 14:30～16:00	足の指から頭まで、しっかり体の手入れをして 夏の疲れをとりましょう。
10月	10日 24日	木	こうさぎのおはなし会 15:00～16:00	1歳・2歳のお子様も、楽しめるお話もあります。 どうぞ、おいで下さい。
10月	12日	土	運動会においで! 10:00～11:30	市総合教育センターの体育館（旧新塩屋小）でします。 親子でご参加ください。参加競技もあります。
10月	18日	金	香川みずぶさんの会 14:00～16:00	午前10時に園を出発し、まんのう町の 「かぐやひめパーク」へ行き、16時前に帰ります。 (雨天中止) 10/12(土)までに申し込み要。
10月	19日	土	おとなアート 14:00～16:00	ユニークな自分だけの熱帯魚をつくります。 10/15(火)までに申し込み要。
10月	22日	火	自然の中のあそび体験 15:30～16:30	「わらしべ長者」の話を聞いたあと、自然物 1本から素敵な物と交換して わらしべウォークを楽しみます。

・月～金の10:00～17:00までは、園内開放しています
ので、親子でご来園下さい。
(但し、土・日曜・祭日は休み)

育児相談（月～金）10:00～17:00
しつけや子育てについての悩み、保育園生活、
入園・見学についての相談もどうぞ。

香川県高松市御坊町2-2
地域子育て支援センター



金子みずぶ童話全集⑥
「さみしい王女・下」より

も一つと
先生が云（い）うので
「ばんざあい。」
すこし小声になりました。

赤いだるまが照られてる。
土の光、昼の
日の光、昼の
秋のおよ、てる
だまってる
赤組の方見て
「ばんざあい」
揃って手をあげ
白勝った。
白勝った、
達磨（だるま）おくり



心を育む子どものアンガーマネジメント

小尻 美奈

1. 実は大切な「怒る」ということ

「怒り」と「怒る」は違う

○「怒り」とは感情、「怒る」は選択である。

「怒り」は感じるもの、感情です。

感情自体に「よい」「悪い」はありません。

喜怒哀楽は、人間なら誰でも感じるしぜん
なものなので、「怒り」をなくそうする必要

はありません。無理になくそうすると、イライラが募って、さらに「怒り」
を重ねることになります。

「怒り」は、やさしい人でも、おだやかな人でもどんな人でも感じます。

「怒らない」からといって、感じていないわけではありません。感じない人が
いるとしたら、むしろ問題です。無意識のうちに感情を押し殺しているのかも
しれません。

一方、「怒る」は、行動・言動・表現であり、選択です。行動・言動ですか
ら「よい」「悪い」があります。つまり適切な怒り方と不適切な怒り方があり
ます。

○「怒り」は、自分を守るための本能的なもの

怒りは、様々な感情のなかでも最もパワフルな感情です。じょうずに扱わな
いと、人間関係や信用、信頼を失ったり、「誰か」や「何か」を傷つけ、破壊
したりすることもあるエネルギーです。怒りの表現方法によっては、自分や相
手の人生を大きく変えてしまうほどの力があります。

そもそも、どのようなときに人は怒りを感じるのでしょうか。

それは、自分の心や体の安心・安全が脅かされそうになったときや、自分の
権利が侵害されたときなどです。

怒りは、自分を守るための防衛感情なのです。

ですから、怒りは、自分にとって大事なものは何かを教えてくれるサインで
もあります。

小尻美奈（こじりみな）プロフィール

元幼稚園教諭。現在は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
ージメントコンサルタントとして、保育・教
育分野を中心に企業・官公庁での研修、保護
者向け講演会、子どもたちへの授業等でアン
ガーマネジメントを教えている。

○「怒る」ためには、主体性が必要

怒るかどうかを決めるのは、自分です。「いつも怒らない」「何があっても怒らない」選択をするのは、自分の気持ちや考えを大切にしていないということです。

また、自分にとって何が許容でき、何が許容できないかがわかっていなければ、怒ることができません。怒るためには、主体性が必要なのです。

自分の気持ちに目を向けず、いつも相手に譲ったり、自分の気持ちがNOと言っているのに周囲に合わせてYESのふりをしたりしていると、自分で考えて行動するという積み重ねができません。怒らないというのは、悪い意味で自分を主張しないことであり、主体性とは真逆にあります。

相手の言いなりになったり、相手にだけ都合がいいようにものごとが進んでしまうことを受け入れるのは、自分より相手が優先の人間関係です。いうなれば、相手に責任を負わせているのです。怒らない人はやさしい人だと思われがちですが、そうとも限りません。責任をとることを恐れているのかもしれない。

いずれにしても、怒らない選択を続けていると、主体性が育ちません。

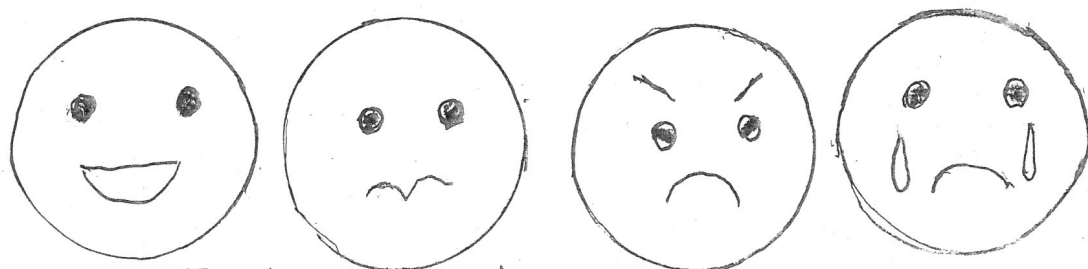
2. 怒りの感情を理解し、子どもが「上手に怒る」ために 「子どもの怒りには欲求やマイナス感情が隠れている」

○3つのルールを守って怒ることを目指す

ルール1 人を傷つけない

身体的・心理的ダメージを人に与えてはいけません。人を傷つけてはいけない理由は、4つあります。

1. 不法行為にあたる（状況しだいでは、傷害罪、侮辱罪、名誉毀損罪など）
2. 問題の解決にならない（人間関係が壊れ、信頼関係、協力関係がくずれる）
3. 後悔につながる（自己嫌悪や罪悪感を抱き、自分を責める）
4. 怒りが連鎖する（怒りの感情が周囲の人や誰かに八つ当たりする）



子どもの気持ちを表現しやすいグッズ

ルール2 物を壊さない

物に当たって、物を破損させることがないようにします。物を壊してはいけない理由は、3つあります。

1. 問題の解決にならない（物に当たるのは怒りをアピールすることで、気持ちは伝わらない）
2. 行為がエスカレートする（一時的にすっきりして強いすっきりを求めてエスカレートする）
3. 後悔につながる（じょうずに怒れない自分を責める）

ルール3 自分を傷つけない

怒りの矛先を自分に向けて傷つけてはいけません。自分を傷つけてはいけない理由は、3つあります。

1. 誰でも幸せに生きる権利がある（怒りを溜め込むのも自分を傷つけている）
2. 問題の解決にならない（「自分が悪い」と必要以上に責める）
3. 後悔につながる（矛先を自分にむけても状況が悪化し「～すればよかった」と後悔することになる）

怒りを表現しない子どもが増えている

今、怒りを表現しない、できない子どもが増えているという声が聞かれます。怒ったらダメだと言われた経験により、怒ることは悪いことだと思っているのです。「相手の気持ちを大切に」「相手の立場になって考える」ことを大切にしてきた日本人の国民性、和を尊ぶ日本の文化的な背景もあります。

みんなと仲よくするというのは、悪いことではありません。しかし、まわりの目を気にしすぎたり、相手の気持ちを察しすぎたりして、自分の気持ちを表現できないと、相手とよい関係を築けなかったり、自分を守れなくなったりすることがあります。これから多様化する社会を生きていく上で、自分の気持ちや意見を主張していく力が必要です。

友だちとの間で嫌なことがあったときに、怒りを表現せず、「あんなことをする奴はもう友だちじゃない」と一方的に切り捨てる傾向があるのも気になります。ゲームをリセットするかのよう、人間関係そのものを断ち切ってしまうのです。

自分が嫌だと感じたら、それを表現する。相手の怒りにも耳を傾ける。自分の気持ちも相手の気持ちも大切にできる子どもに育てたいものです。