

今日もイライラ！？

ねらい	感情にまかせて子どもを叱ってしまう保護者のエピソードを題材に、イライラする感情への対処方法を考える。
-----	--

流れ・時間	主な活動	留意点
導入 (10分)	<ul style="list-style-type: none"> ○進行役の自己紹介 ○ワークのルールを説明 ○アイスブレイク <ul style="list-style-type: none"> ・グループわけ ・自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ○温かい雰囲気をつくるよう意識する ○アイスブレイク(本題に入る前に行う、話しやすい雰囲気づくり)を行うかどうかや自己紹介の長さは、全体の時間をふまえて自由に設定する。 ○進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける
展開 (10分)	ワーク1 個人 最近イライラした経験やその原因を考えて、ワークシートに記入する グループ 思ったこと等を話し合う	<ul style="list-style-type: none"> ○最近イライラして子どもを怒鳴ってしまった経験があれば記入するよう伝える。 ○イライラの元になる原因を考えてみるようながす。(子どもの行動が原因ではなく、本当は別の原因によって、子どもにあたってしまったかもしれない) ○意見交換を通じて、イライラの原因、怒りの原因を考えてもらう。
(10分)	ワーク2 個人 思ったことをワークシートに記入する グループ 気づいたこと等を話し合う	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもにあたるのではなく、どうすればよかったと思うか、考えて記入するようながす。 ○書くのが難しいという場合は、子どもに伝えたいことは何なのか、考えて書いてもらう。 ○意見交換を通じて、自分がストレスをため込むことなく、子どもに気持ちを伝えるやり方については考えてもらう。
(10分)	ワーク3 個人 思ったことをワークシートに記入する グループ 思ったことを話し合う	<ul style="list-style-type: none"> ○自分自身のイライラをおさえるやり方や、ストレスの発散方法を自由に記入するよう投げかける。 ○意見交換を通じて、イライラする感情へのさまざまな対処方法を出し合ってもらおう。
まとめ (10分)	ふりかえり 個人→全体 感想を記入し発表する	<ul style="list-style-type: none"> ○ワークの感想や、皆の意見を聞いたうえで、イライラしそうなときに、やってみようと思うやり方を記入するよう働きかける。