

はい！

一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざして

Hi, あきしま

Topics

大人のアンガーマネジメント講座報告

～「怒り」をコントロールし、自分や相手と上手に向き合う方法を知る～

- ☐ 読者の皆さんから届いた
「アンコンシャス・バイアス」を紹介します！
- ☐ 地域で HUG^{はぐ}くむ こども・こそだて
思春期の子と親のバウンダリー「あなた」と「わたし」の境界線
- ☐ 〈孫育て〉～みんなのえがおのために、奮闘中！～
- ☐ BOOK GUIDE
- ☐ INFORMATION



「Hi, あきしま」は
スマホで読めます！

vol.59

2025. 3

大人のアンガーマネジメント講座報告

「怒り」をコントロールし、自分や相手と上手に向き合う方法を知る

男女共同参画センターでは、性別や年代に関わらず、すべての人がいきいきと輝く社会を目指しています。アンガーマネジメントが、個人のストレス軽減や人間関係の改善、ひいてはすべての人が輝く社会の実現につながるとして、2024年11月23日（土）、公認心理師の青木佑太郎氏をお招きして、アキシマエンス校舎棟にて、「大人のアンガーマネジメント講座」を開催しました。

「怒り」をコントロールし、自分や相手と上手に向き合う方法について、実践を交えて学びました。

青木 佑太郎 氏

早稲田大学大学院で教育学修士号取得。少年鑑別所勤務で非行少年の処遇に携わる。その後「教育心理相談室ひまふも」を開設。
公認心理師。教育心理学会会員犯罪心理学会会員、アンガーマネジメント研究会矯正部門会員、早稲田大学教育学部非常勤講師。

講座の目的は以下の3つです。

- ・とっさの怒りに対応する
- ・本当の思いに目を向ける
- ・前向きな生活のデザイン

事例やツールを使い、これらの順を追って実践し、怒りのコントロールについて学びました。

感情の気付きが怒りへの反応をコントロールする

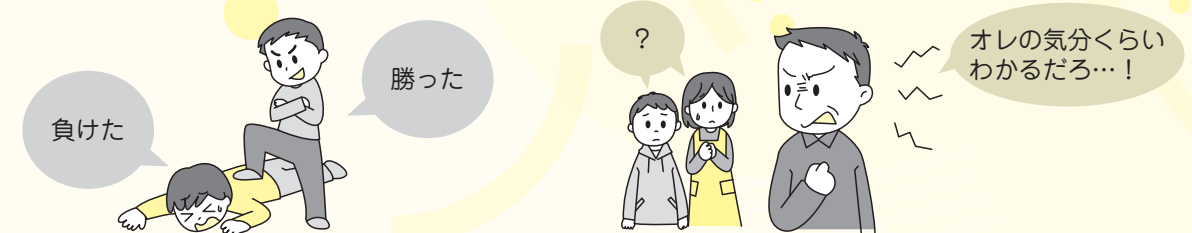
「とっさの怒りに対応する」ことは、まず自分の感情を冷静に把握することから始まります。用意された動画を見てみると、参加者のほとんどが自分の見たいものしか見えていないという結果になりました。感情という元々目に見えないものに気付くということは、より一層難しいということを学びました。このことを理解したうえで、「突然の雨に見舞われて、怒りがわいてきた」というケーススタディがスタート。その時の状況や感情が箇条書きされたものを見るうちに、感情を客観視できるようになり、怒りのメカニズムを知ることができました。怒りの多くは出来事そのものよりも受け止め方とも言えるため、自分の思考の癖（※1）を知り、同時に感情が高ぶっているときに、すぐにできるストレスマネジメントとして、「刺激の排除」「身体の緊張をほぐす」「気分転換をする」ための方法（※2）が紹介されました。

（※1）自分の思考の癖を知る～キレイやすい考え方

- ①Black or white（白黒思考）：良いか悪いか（判断基準は自分の価値観）の結果で判断してしまう。
- ②完璧主義：自分の理想や完成像に完全に一致させようとしがち。自分や相手にも求めがち。
- ③「～べき」、「～ねばならぬ」思考：自分に対しても人に対しても、一方的な理想を押し付けがち。
- ④過度な一般化：一つのことを証拠として、みな同じ結果になるはずと、一般化すること。
- ⑤過大・過小評価：事実を曲げて、自分を不必要に追い詰めたり、甘やかしたりする考え方。
- ⑥ひねくれ：好意かもしれないのに、相手には悪意があると考え、被害的に受け止めてしまう。

⑦なすりつけ：「悪いのは、あいつだ！」と相手を責めることで、自分の責任から逃れる考え。

⑧とらわれ、のっとられ：同じことを、何回も何回も繰り返し考えるなど、一つの考えにとらわれる。



（※2）ストレスマネジメントの方法

【刺激の排除】その場で目をつむる、イヤホンをする、タイムアウトをとる、イライラする人から離れる など

【身体の緊張をほぐす】首を回す、深呼吸、こぶしを握って（過緊張）ストンと力を抜く（脱力） など

【気分転換をする】好きな絵や写真を見る、落ち着く香り、散歩に行く など



怒りの背景にある本当の感情を知る

次は「本当の思いに目を向ける」です。「何度もドタキャンしてくる友人」を例に、「TPC」Trouble（何が起きたか冷静に確認）、Problem（問題の背景と性質の理解を深める）、Challenge（自分の課題を選び取る）の、それぞれの項目に当てはめて分析しました。自分がどうしたいのか、そのためにどう行動するのか、相手に何を伝えるのかなど、自分の本当の思いが浮き彫りになります。怒りの奥に隠れている本当の感情を理解することで、より根本的で前向きな解決策を見つける貴重な体験となりました。

アンガーマネジメントの先にある前向きな生活のデザイン

本講義でのアンガーマネジメントは、怒りを抑えたり、やり過ごすのではなく、自分の感情や行動をより良い方向に向けて活用し、最終的に充実した人生を築く事を目的としていました。アンガーマネジメントをすることで、感情を客観視し、自分の本当の気持ちに気付き、他者を思い、相手にわかってもらうことで人間関係が良好になります。怒りの感情はネガティブに捉えられがちですが、それを正しく扱い、ポジティブな変化や成長の原動力に変えることで、より前向きな生活をデザインできるのです。

当日は会場がほぼ満席に。講義終了後、自分事としてまたはファシリテーターとしてなど様々な立場の方から質問が寄せられ、アンガーマネジメントへの関心の高さがうかがわれました。体験後のアンケートでは、「自分になかった選択肢が出てきた」、「自分の怒りの理由を見つけようと思った」、「アンガーマネジメントの「怒り」を扱うイメージから「生き方」につながっていてとても良かった。」「自分は、「べき」が強い、完璧主義だと思った。」などの感想をいただきました。先生作成の資料から講義の内容を実践に移すだけでなく、周囲の人と共有することもできそうです。



読者の皆さんから届いた 「アンコンシャス・バイアス」を紹介します！

Hi, あきしま Vol.58 (2024年10月発行) で募集した「読者の皆さんが気付いたアンコンシャス・バイアス」に投稿をお寄せいただき、ありがとうございました！お送りいただいた中から一部をご紹介します。紙面で紹介できなかったものは、昭島市公式ホームページに掲載を予定しています。

「アンコンシャス・バイアス」とは、私たちが無意識にもっている偏見や思い込みを表す言葉です。

※以下、投稿内容については要約し、掲載しています。

CA(キャビンアテンダント／客室乗務員)やパイロットといえば？

- ・アメリカの飛行機に乗った際、筋肉隆々な男性のCAがいて驚きました。日本では女性のCAしか見たことがなく、旅客会社の新しい制服のお披露目の際やドラマなどでは、女性はCA、男性は操縦士としてクローズアップされることが多いので、その印象が残っていたのかもしれません。



CAや操縦士も性別に関係なく目指せる職業となっている現状を示し、子どもたちには偏った情報によって職業の選択肢を狭めることがないことを願います。

子育てや家事は女性がするのが当たり前？

- ・テレビなどで女性が出演すると、子どもの人数や、子育てについて紹介されることが多いですが、男性の出演者について話されることは稀だと感じます。
- ・お弁当を食べている男性に「愛妻弁当？」と聞いても、既婚の女性に「お弁当作ってもらったの？」とは聞かないなと思います。男性に「家事を手伝うなんて偉いね！」とは言うけれど、女性に言っているのは聞かないです。
- ・男性は女性よりも育児休業を取りにくい空気がある。

育児休業とは？

原則1歳未満の子どもを養育するための休業のこと。育児・介護休業法という法律に定められており、雇用主は休業の申し出を拒むことはできません。

2023年度雇用均等基本調査での育児休業取得率は、女性で84.1%、男性で30.1%。男性の取得率は2019年以降上昇傾向にあるものの、まだまだ取得している人が少ないことがわかります。

アンコンシャス・バイアスに気付いてもらえた瞬間

- ・息子とイベントに行ったときのこと。風船を配っているブースでスタッフの方から「男の子だから、勇者の剣かな？」と言われましたが、息子が選んだのはお花の風船。
立ち去るときに「そっかあ、男の子だから剣っていうのは良くなかったなあ」とスタッフの方同士で話されていたのが印象的でした。

同級生から言われた一言で傷付いた思い出

- ・幼少期から視力が低く、小学2年生からメガネをかけていました。30年前の当時は、メガネをかけている小学生は少なかったので「メガネをかけている子＝秀才」というイメージがありましたが、私は勉強が苦手でした。成績が良くないと「見た目だけかよ」と言われ、とても傷付いたことを覚えています。



完璧な人なんているのかな？

- ・これまで、偏った思い込みによる様々な言葉を受けてきました。



私たちは日々、「～すべき」、「～するのが当然」といった、偏見や思い込み（バイアス）のある言葉や表現を見聞きします。それは知らず知らずのうちに自分の価値観に取り込まれ、バイアスをもっていることにさえ、気が付かないことがあります。

ご紹介させていただいた投稿は、どれも自分の想いを切実に伝えていただいたものです。あなたが「私もこんなことが嫌だったな」「そういえばこんなことをしてしまっていたな」と思い出すとき、心の痛みを感じることもあるのではないのでしょうか。

一人で向き合うだけでなく、紙に書き出してみたり、誰かに話してみたりすることが、心を軽くするひとつの方法になるかもしれません。いろいろなアンコンシャス・バイアスに気付くことで価値観やコミュニケーションが変わっていき、一人ひとりの選択が尊重される未来につながることを願います。



「NO」が言えない

大人に自分の意見を否定されたり、聞いてもらえないという経験を多く重ねていると、どうせ言っても聞いてもらえないという思いが募り、「相談する力」や「NOを言う力」が奪われていきます。

例えば、スマホやゲームなどのルールを決めるとき、親が決めた一方的なルールに子どもをただ従わせるのではなく、お互いの希望や不安要素を一度全て出し合い、そこから「対話」でお互いの納得できる着地点を見つけていくというようなプロセスを経るなど、自分の意見が大切にされるやり取りを重ねていくことで、親子の信頼関係は強くなり、子どもの「NOを言う力」が育ちます。その力は、友だち同士や社会に出てからの人間関係の中でも、自分と相手のバウンダリーを守り、お互いを傷付け合わないために、とても重要な力です。

自分の意見が尊重され、自分のことは自分で決める、という経験をたくさん積むことが、生きやすい人生を送るためには不可欠なのではないでしょうか。

バウンダリーとは、他者と自分の間に引く、超えてはならない境界線のことです。

その境界線は、夫婦や親子、家族、恋人、友達など、親密な関係性の相手ほど曖昧になりやすく、特に、親と子の関係においては、心配するがゆえに、愛しているがゆえに、うっかりバウンダリーを超えてしまうということもあるのではないのでしょうか？

「あなた」と「わたし」の間に、きちんと境界線を引いて、お互いを一人の人として尊重し合える親子関係を築いていきたいですね。

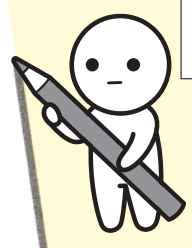
「あなたのため」がしんどい

親と子はお互いに一体感が強くなりやすく、つい親の不安と子どもの不安をごちゃ混ぜにしがちです。大人の「あなたの将来のためだから言っているのよ。」という子どもへの声かけは、とてもよく聞きますが、それは本当に「あなたのため」なのでしょうか？

親の私が「失敗する子どもの親」になりたくないから、先に釘を刺してしまっていないでしょうか？子どもの将来を「親の期待通りの将来の姿」に誘導しようとしてはいませんか？子どもの将来を、親自身の評価、子育ての評価としてしまっていないでしょうか？

親は子どもより経験を多く積んでいるので、子どものためになる助言も勿論あるとは思いますが、親の経験は親の生きた時代の経験で、必ずしも、今を生きる子どものためになるかどうかは分かりません。

子どもの将来は子どものもの。そして、人は、将来のためだけに今を生きているのではなく、今、ここを楽しむことにも、とても大きな意味があるということも忘れずにいたいですね。



「みんな仲良く」がしんどい

思春期の子どもたちは、周囲からの同調圧力やルッキズム（外見至上主義）の圧力の中、日々、自分だけはみ出ないように、嫌われないように振る舞うことを強いられがちです。

幼い頃から「みんな仲良く」と言われて育つことも多いかと思いますが。大人の社会では、誰とでも「みんな仲良く」なんてできるはずもなく、苦手な人とは、自分のバウンダリーを侵害されない程度に、上手に距離を取って付き合っていくということが当たり前なのに、子どもたちの社会には、「みんな仲良く」を大人は求めがちです。

苦手な人がいても良い。苦手な人とは傷付け合わない程度に上手に距離をとりながら、「一人を楽しめる力」も身に付けていけるといいね！と伝えてあげられたら、子どもたちの「しんどい」を少し軽くしてあげられるかも知れません。

思春期の子と親のバウンダリー 「あなた」と「わたし」の境界線



オススメの一冊！

中高生のリアルなエピソードが15話綴られ、それぞれのエピソードに対し、中高生の子へ向けたアドバイスと、周りの大人へ向けたアドバイスが書かれています。

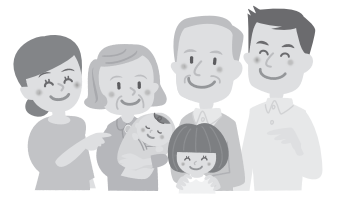
様々な人間関係の中で起こる困りごとと、それに対する具体的なバウンダリーの守り方や子どもの人権、同意等の考え方が、子どもにも大人にも、わかりやすく紹介されています。



「わたしはわたし。あなたじゃない。」
著：鴻巣麻里香
出版：リトル・モア

孫育て～みんなのえがおのために、奮闘中！～

夫婦共働きが増える中、お孫さんの育児に協力中の方も少なくないのでは？ そんなシニア世代にインタビューをすると、思わぬ苦労話も聞きました。今回はその事例と、工夫や相談先をご紹介します。



※以下、インタビューにご協力いただいた方の表現で掲載します。

【事例紹介】

Aさん（仮名） 専業主婦65歳
家族構成：旦那…仕事熱心・家事はしない 息子…会社員 嫁…パート 孫…2歳

『息子は育児休暇が取れず毎日仕事。お嫁さんが大変そうで、孫のお世話を手伝うようになりましたが、使う道具も昔と違って慌てました。』

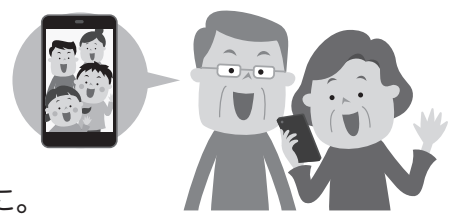
『料理を作ってあげることが増え…。
献立を考え、買い出し、二世帯分の料理…。
食材費もかかる。…でも息子夫婦には請求できず、悩み中。
息子に料理を教えておけば…。息子も旦那も家事ができないから、先々心配。』

他にも、

Bさん（70歳）…孫の動きに追い付けず、遊具に登られると不安

Cさん（67歳）…おんぶで腰が痛い

Dさん（64歳）…親の介護も始まり、孫の育児を減らしたい…



「いろいろな方からお聞かせいただいた工夫や相談事例」

- ・メッセージのやり取りだけではニュアンスが伝わらずトラブルに。直接会ったり、スマートフォン等の「ビデオ通話機能」を利用する等、表情が見えると意思疎通が図りやすい。写真や動画の共有も孫の成長が見られ楽しみが広がります。スマートフォン等の操作を子育て世代に教えてもらうこともコミュニケーションの一つです。
- ・「窓口で子育て支援の利用手続き時、孫を抱っこしていたら、「書類が書きやすくて助かった」と娘からのお礼。娘が子育て支援を利用し、私の負担が減った」というケースも。子育て支援を活用しながら、お互いの助け合いを無理なく。
- ・子どもを見てくれる整骨院で孫を預け、自分の体のメンテナンス。
- ・介護の専門家『地域包括支援センター』に親の介護相談をしたら、方向性が見えて安心した。

〈最後に〉

高齢者支援の現場で、成人されたお孫さんとお茶を飲み、笑い合っている様子を度々拝見しました。お孫さん達の存在が高齢者の方々の心を温かくしてくれているようでした。インタビューにご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

抱え込まず、相談してみよう！

子育てについて

・**こども家庭センター** アキシマエンスシ校舎棟 昭島市つつじが丘3-3-15
子ども家庭支援係 TEL 042-543-9046
母子保健係 TEL 042-519-6006
※母子保健係は令和7年3月24日から所在地と電話番号が上記に変わります。

高齢者の健康、福祉、介護、生活について

・**地域包括支援センター**
昭島市地域包括支援センターについて：市役所介護福祉課地域包括ケア推進係
TEL 042-544-5111（市役所代表電話）



市ホームページは<http://www.city.akishima.lg.jp>



BOOK GUIDE

『いいね！ボタンを押す前に』

李 美淑・小島 慶子・治部 れんげ・白河 桃子・田中 東子
浜田 敬子・林 香里・山本 恵子 著 亜紀書房 2023年



ここ数年世界的にも高まってきた#MeToo運動の波は日本にも及び、日本のジェンダー後進国ぶりを報じる記事や番組も年を追うごとに増えてはいる。しかし、報じる著者を含めたメディアの足元の働く環境や組織全体のジェンダー意識の改善は進まず、報じる内容も今の人権やジェンダーの意識に合わせてアップデートされていない。

なぜSNSでは冷静に対応できないのか？ネット世論は世論ではないなど、今のネット空間を徹底解説している。

フェイクニュースも、陰謀論も、特定の人に対する誹謗中傷も、匿名性の陰に隠れた「普通」の人達が軽い気持ちで押す「いいね」によって深刻化していることを今一度、考えてみなければならない。

長い歴史を思えば、インターネットが広く使われるようになって30年、スマートフォンの普及からは20年も経っていないことから、現代は、今から過ぎ行くデジタル時代の初期も初期になるだろう。であれば、無意識に傷付かない・傷付けないための軌道修正も不可能ではないかもしれない。

今年度購入した本は、男女共同参画センターにあります。
センターにて、ご自由にご覧いただけます。
貸出（3週間）も可能です。

『帰る家がない 少年院の少年たち』

中村 すえこ 著 さくら舎 2024年



少年院送致に「やったー！」という少年。一昔前なら考えられない話であるが、このような少年・少女が増えている。

東横キッズ、闇バイトといった世間を騒がせている問題を単に「恐ろしい世の中になったものだ」「我が子でなくて良かった…」という感情で他人事とし、時間とともに忘れ、再びニュースに取り上げられると、また前回同様の感情しか生まれない。他人事な社会や個々の無関心が、少年たちの奥深い闇を葬り去っている間接的虐待になっているのでは。

少年らにとって、今は少年院がなにより安心・安全に過ごせる場となっているのはなぜか？

本著は、大きく変わりゆく少年犯罪の裏にある背景と真意を、著者自らの足を運んで少年らの声を聴き、まとめている。

まず、社会や我々が若者の背景や状況に興味・関心を示すことがカギになる。

INFORMATION

昭島市男女共同参画センターは、令和7年3月末で開設5周年を迎えます

性別や世代を超え、一人ひとりがいきいきと輝く男女共同参画社会を目指すため、『Hi,あきしま』の発行をはじめ、講演会・セミナー等を開催し、相談業務も行っています。

市民の皆さんの男女共同参画推進等のための活動・交流や憩いの場として「男女共同参画交流スペース」をご利用ください。（団体でのご利用は登録制です。）入口にブックコーナーを設け、図書や資料も備えていますので、新しい視点を見つけにいらしてください。利用時間：平日 午前9時～午後5時（キッズコーナーもあります）

男女共同参画プラン年次評価報告

昭島市男女共同参画推進委員会は、男女共同参画プランに基づき実施している市の施策について、年度ごとにその進捗状況を検証・評価し、次年度以降に向けた課題や提言をまとめています。令和6年10月30日、金野美奈子委員長から臼井伸介市長へ令和5年度の進捗状況に関する報告がありました。

父母の離婚後の子の養育に関するルールが改正されました（令和6年5月24日公布）

子どもを養育する親の責務を明確化するとともに、父母が離婚した後も子どもの利益を確保することを目的とし、親権、養育費、親子交流等に関するルールを見直しています。この法律は、令和8年5月までに施行されます。



男女共同参画推進委員会についての市ホームページはこちらから▼

男女共同参画センター相談のご案内（無料）

夫婦や親子の問題、DVやセクシュアルハラスメント、生きかた、人間関係など、暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて、ひとりで悩まず、相談員・カウンセラーに相談してみませんか？秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

悩みごと相談	相談日：平日午前9時～午後5時（祝日・年末年始は除く）	相談時間：1人50分
場所：アキシマエシス校舎棟2階 相談室	相談方法：電話または面接	利用方法：予約制 TEL：042-519-5701（直通）
女性のためのカウンセリング	相談日：毎週水曜日午後1時～4時（祝日・年末年始は除く）	相談時間：1人50分
場所：アキシマエシス校舎棟2階 相談室	相談方法：電話または面接	利用方法：予約制 TEL：042-544-5130（直通）
男性のためのカウンセリング	相談日：毎月第3、第4水曜日午後4時30分～7時30分（祝日・年末年始は除く）	相談時間：1人50分
	相談方法：電話	利用方法：予約制 TEL：042-544-5130（直通）

☆「Hi,あきしま」についてのご意見・ご感想は、下記までお寄せください。

*郵送 〒196-0012 昭島市つつじが丘3-3-15 昭島市男女共同参画センター
*昭島市公式ホームページ > トップページ > ご意見・お問い合わせフォームより、送信してください。

『Hi,あきしま』はデジ版を発行しています。

ご希望の方は男女共同参画センターまでご連絡ください。
※デジ版とは障害をおもちの方が扱いやすいよう開発されたデジタル録音図書です。MP3対応のCDプレーヤーでも聞くことが可能です。

Hi,あきしま 第59号 2025年3月20日発行 編集『Hi,あきしま』編集委員会
〈発行〉昭島市子ども家庭部 男女共同参画センター TEL 042(519)2277
〈編集委員〉近藤智子・佐藤佳代・高木駿・犬童友恵・酒井麻里

この印刷物は古紙
を利用しています

