

職員リレーエッセイ

「アンガーマネジメント」

ニコニコデイサービス鶴里 介護職員 今村洋子

私事で恐縮であるが、我家には小学校高学年になる息子がいる。最近、とても機嫌が悪く、イライラしている時が多い。とても扱いにくい存在になってきた。そんな時の声かけは、何を言っても入っていかない。思わず、その態度にこちらまでイライラとして感情的になってしまうことも多い。それは、逆効果で、良いことは1つともないのだが。

最近読んだ本に「怒り」の正体は、『コアビリーフ』とあった。

『コアビリーフ』とは、普段の生活では意識することはないが人それぞれの価値観、信条、理念や他者への期待「〇〇すべき」「普通は▲▲」「当然～」「当たり前」「〇〇のはず」ということである。『コアビリーフ』が強固で、他者の考え方を受け入れられないと書いてあった。

息子のイライラは、年齢的な反抗期、コロナ禍であること、2学期からの生活環境の変化、学校や友人関係等イヤなことが重なっている？のが原因と考えられる。日々の対話を大切にして、息子の様子も注視していかないといけない。なかなか、子ども自身では、イライラの原因を分析をするのは難しいが、対処の仕方を促していく声かけが必要だ。そしてイライラ、怒りを引きずらないことが大切である。イライラがストレスに繋がっていく。

対処法としては、その思考をストップする、目の前の別の事(例：楽しいこと等)に集中する、場面や場所を切り替える、話をよく聴き言い分を発散する等々である。子ども自身で『自分の感情と上手に付き合う術、気持ちの切り替えの術』を少しでも身に付けていけるような声かけが大切である。

まず、第一にイライラしている息子に怒ってしまう私自身の感情のコントロールが必要である。私自身は、子どもと向き合う時に、まず気持ちを落ち着かせて深呼吸をする、「子どもとはこんなものである」と言い聞かせて、冷静な声かけは何であるかを考えて接していこうと思う。

他者の『コアビリーフ』を受け入れることは、容易ではないことも多々あるかもしれないが、職場においても利用者さんや職員間でのアンガーマネジメント、セルフコントロールを意識して仕事をしていきたいと思う。

【ニコニコ通信係より】

平成28年の6月よりスタートした「職員リレーエッセイ」ですが、リレー形式のエッセイにつきましては、今回で一旦終了させて頂くこととなりました。次回より、新たにテーマを設けた職員エッセイを始めさせて頂きます。よろしくお願いいたします。