

# 子育ての“モヤモヤ”は、自分らしく生きるチャンス! 「赤ペンノート術」のすすめ

日時：令和4年10月19日(水) 講師：大木 春菜 さん

## 《プロフィール》

1982年うまれ。大洲市出身、松山市在住。  
岡山大学文学部卒業後、地方女性誌の編集、ウェブマガジン等の制作ディレクターを経て、2012年に「せいかつ編集室」を設立。  
2017年より夫も加わり、現在夫婦で「編集の力でファンをつくる」をコンセプトに、広域での編集のカタチを提案。  
2019年～オンラインサロン「せいかつ編集サロン」主宰。  
現在、11才、6才、2才の子育て中。



子どもにイライラをぶつけてしまって自己嫌悪、家事をしてくれない夫へモヤモヤ...  
ノートと赤ペンを使ってできる心の整理の仕方をお話いただきました。

## ★赤ペンノートを書くようになったわけ★

産後、フリーランスとして活躍するようになった大木さん。お子さんをおんぶしながら取材のお仕事をされていたそうです。  
家に帰ったらご飯の支度をして、夫が仕事から帰ってくるのが夜中という日々が続く中、なぜ自分だけ子育ても家事もしなくてはならないのか...とどんどんモヤモヤが溜まっていったとのこと。  
その気持ちを毎日3行ほど手帳に書き出すようになり、それが大木さんにとって大切な時間になっていったと話されました。

## ★どんな感情も大切!★

ノートに自分の気持ちを書き出すといっても、悪口を書いてはいけないような気がしていませんか？  
大木さんは、「そのままの気持ちを書いてもいい、“感じてはいけない感情なんてない”」とおっしゃいました。この言葉にホッとした方も多かったのではないのでしょうか。  
自分が何に対してモヤモヤしているのか書き出して、それらを事実と妄想に書き分けていくことで客観的に自分のことを受け止められるとのこと。講座では実際に自分の気持ちを書いてみる時間が設けられました。

講座終了後に講師の先生と参加者で質問&シェアタイムを行いました。



## 参加者の声

自分が幸せになるヒントがつかめたような気がします。自分でこうあるべきという考えにしばられていることが沢山あるなぁと気付きました。それをたくさん発見したいと思います。大木さんのお話をもっと早く聞いてみたかったです。(40代 女性)

モヤモヤをためてしまいがちの性格なので、その感情とうまく付き合う方法を学べて前向きな気持ちになれました。(30代 女性)

子どもが生まれてから日々モヤモヤがたまっていくばかりではきかせていなかったの、モヤモヤをはき出す方法が分かって良かった。自分の感情にもっと耳を傾けて、自分のやりたいことをもっとやっていきたいなと思いました!(40代 女性)

短時間で初めての講座だったのに、自分の感情や思考のクセに気付いてびっくりしました。と同時に、それは自分の心の奥底で分かっていたようなことであったり...とにかく書くということを感じてやってみようと思います!(40代 女性)

# イライラ・怒りとの上手な付き合い方 ～アンガーマネジメントを子育てに活かす～

日時：令和4年11月16日(水) 講師：石井 真奈 さん

## 《プロフィール》

大学卒業後、旅行会社に勤務。その後、主に教育分野に携わり、現在は、教育機関、公的機関、民間企業・団体等にて研修・相談支援を行っている。講師歴25年。アンガーマネジメント関連では、2014年より官公庁、教育委員会、小学校～大学、民間企業・団体等にて登壇し、受講者数は15,000名を超える。その他、アンコンシャスバイアス、キャリア、ハラスメント防止関連の研修・セミナーに多数登壇中。



「つい、子どもに感情的に接してしまう」「怒った後に『あそこまでガミガミ言う必要はなかった...』と後悔してしてしまう」...などの「上手に怒れなくて後悔」を減らすべく、日常で活用できる具体的なスキルを学んでいきました。

講座終了後に講師の先生と参加者で  
質問&シェアタイムを行いました。

## ★アンガーマネジメントとは？★

アンガーマネジメントと聞くと、怒りをコントロールして怒らないようにすることと勘違いしやすいのですが、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになることをアンガーマネジメントと言います。

この講座では、私たちが怒らせる正体や怒りが生まれるメカニズムを知ることができました。そして、それらにどう対応していけばよいのか、具体的な例と共にご紹介くださり大変学びの多い講座になりました。

## 参加者の声

やらなければならない！というような感じではなく、自分でもできるかもというようなアンガーマネジメントだったので、内容もとてもわかりやすかったです。(40代 女性)

私は焦る時、眠いとき、怒りやすいことがわかりました。朝の支度、夜の入眠、子ども3人をそのゴールにもっていく(サポート)するのにいつもイライラしています。対策として、朝の支度ボードを作って、子どもの自立を促そうと思いました。(40代 女性)

自分の怒りの出どころがわかったことで、そこに前もって意識を向けることができ、怒りが出る前に対処法を考えられる手立てとなるので、大変ためになりました！(30代 女性)

先生が聞きやすいお話のされ方で、お話の流れもとてもわかりやすかったです。具体的で大変参考になりました。アンガーマネジメントは家族のこれからの人生を変えるものだと思います。今回、zoomという参加方法があり、今の自分には本当にありがたかったです。一つでも、今日から生かします。(30代 女性)