

中央区支部活動

中央区支部 企業人権啓発研修会 参加者 96 名

令和 2 年 2 月 3 日（月） 15：00～16：30 開場：中央区民センター

講師：島田 妙子さん

【講演概要】

「アンガーマネジメントで人にも自分にもあたらない社会をめざす」をテーマにした講演会

【講演内容】

★自身の虐待実体験をもとに培った、「児童虐待の予防」「大人の心を助ける」という講演内容。加えて「命」「愛」「子育て」などの幅広い内容であった。

<自身の体験について>

- 幼少期に継母と実父による壮絶な虐待にあい、何度も命を落としかけた。
- 中学 2 年の時に、運命の出会いがあった。27 歳の体育の女性教師。「虐めなんかはエネルギーを奪われたらだめ」という言葉をもらった。それまで、人を信用しなかったが、笑っていいんだと思った。
- 中学卒業後、冷凍食品工場の正社員になり、22 歳で結婚、3 人の子供に恵まれた。夫は 24 歳年上なため、価値観の差に苦しみ（モラハラ）、更に夫の両親の介護・同居＋育児のストレスから子供にあたる自分がいた。「くれない病」になり、感謝力が低下していた。
- 2010 年末、心の支えであった次兄が白血病で他界。人を励ましたいと思うようになり、そのためには自分が元気にならないといけないと気づく。そこから、自分の体験を元に、「児童虐待の予防」と「大人の心を助ける」活動を開始、現在に至っている。

<アンガーマネジメントについて>

- アンガーマネジメントとは、自分の心と体を守るトレーニング。
- 身を守る防衛感情については、F（競争 ファイト）F（逃走 フライト）がある。闘うか逃げるか？すぐに決めないことが大事。一呼吸置く。
- 喜怒哀楽の怒について
怒りのホルモン（アドレナリン）はほっとくと消える、6 秒と言われている。やりすぎず

ことが大事。あたる or なにくそ、今に見返すと思うか。アドレナリンをいのように使うことが大事。

●相手にはスモールステップをリクエスト→できる→ほめるの小さなガッツポーズの積み重ね、相手のことを思うことが大事。

【感想】

アンガーマネジメントは高度なことだと思っていたが、今日から、今から取り組める感情のコントロールトレーニングだと思いました。児童虐待を始めとする様々な虐待やパワーハラスメントが増加している現代において、共感を呼ぶ、又、家庭だけでなく企業の管理職などにも参考になる内容でした。