

マンガでよくわかる

子どもが
変わる

怒らない 子育て

嶋津良智 [著]

松浦はこ [漫画]

フォレスト出版



\\ 登場人物紹介 \\

五十里家



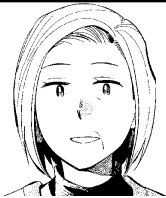
いかりゆうすけ
五十里雄介

単身赴任中のみちるの夫。恭介と一緒に過ごす機会が少なく、子育てにどう関わったらいいかわからずにいる。



いかり
五十里みちる

恭介の母。夫が単身赴任のため、フルタイムで働きながら、家事に育児にひとりで奮闘中。日々の忙しさから、恭介をついつい怒ってしまうのが目下の悩みで……。



さちこ
幸子

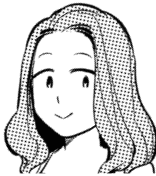
恭介が通う柔道教室の先生の母。かつて、わが子に怒ってしまう自分に嫌気が差し、怒らないでどうしたら子育てができるのか悩んだ時期があった。子育ての先輩として、みちるに「怒らない子育て」を教える。



いかりきょうすけ
五十里恭介

みちるの息子。柔道教室に通う元気いっぱいの子。

綾原家



あやはらゆうこ
綾原優子

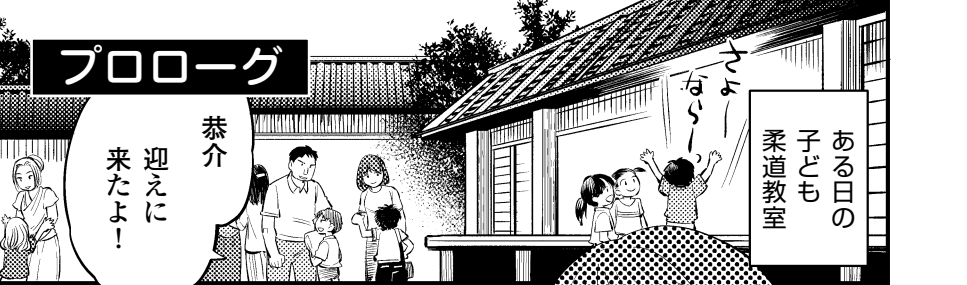
鉄平の母。
いつも穏やかなセレブママ。



あやはらてっぺい
綾原鉄平

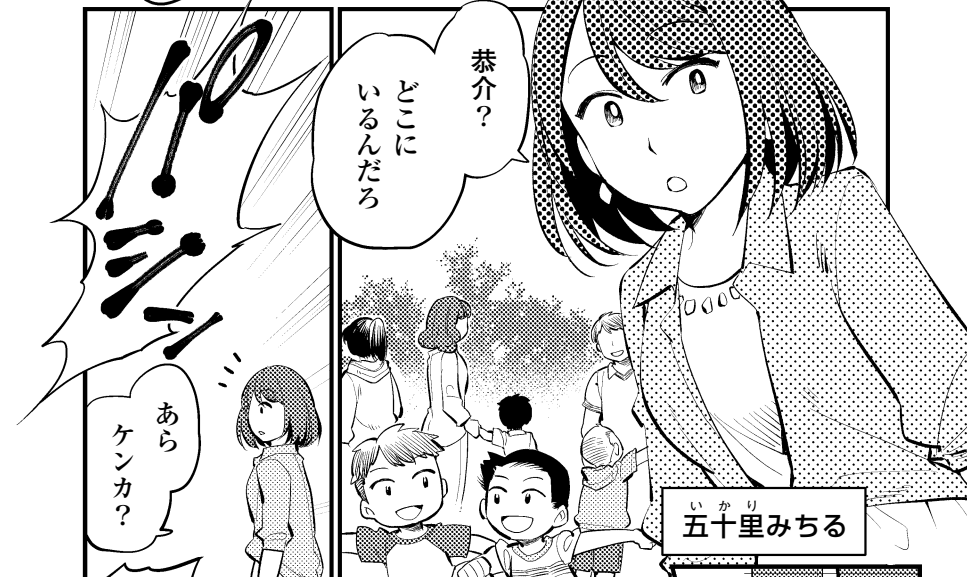
恭介と同じ柔道教室に通う
恭介の友だち。

プローグ



恭介
迎えに
来たよ！

ある日の
子ども
柔道教室



恭介？
どこに
いるんだろ

あら
ケンカ？

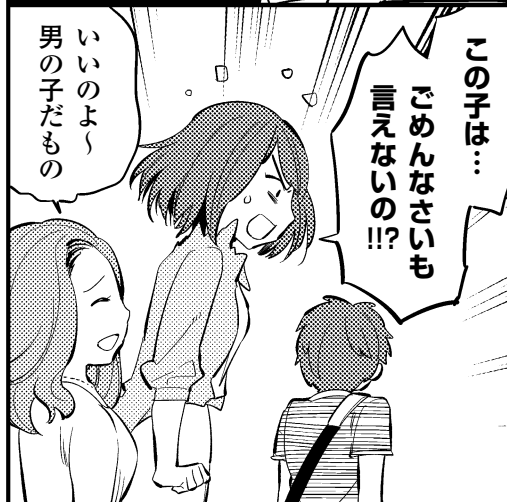
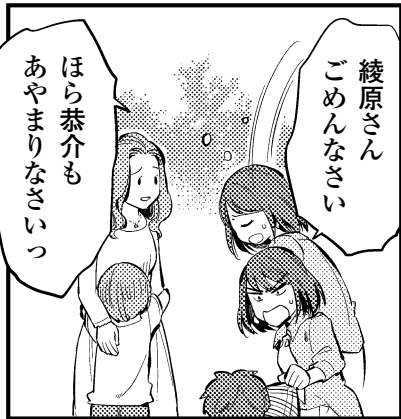
いかり
五十里みちる

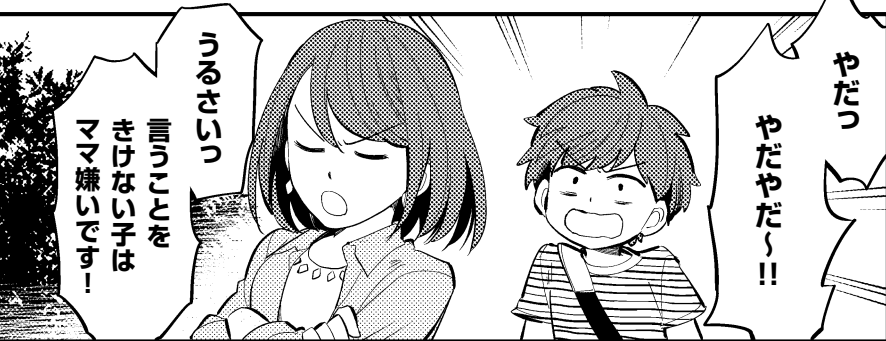
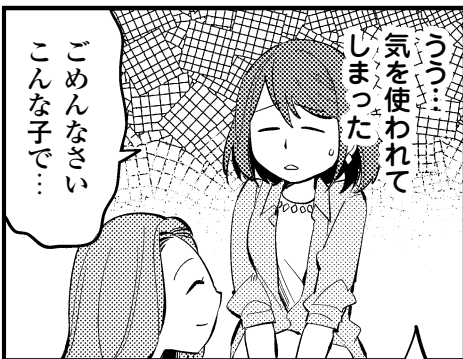


きよ
恭介！？

うわあまーん

五十里恭介





いつも大変ね
平日はお仕事
でしょう？

幸子さん！

土日も恭介君に
ついてあげてて
えらいわ

少し休んで
いけますか？

頂き物の
お菓子があ
るの

柔道の先生の母親
幸子さん

夕飯の前だけど…
正直言って
怒り疲れたわ

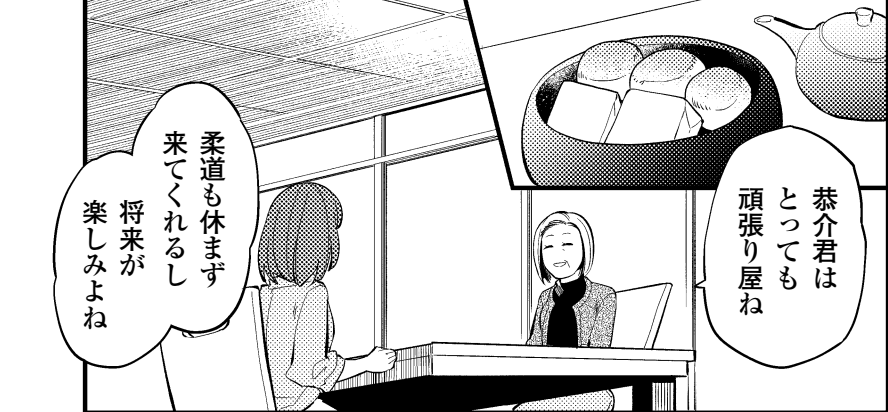
お…お邪魔して
いいですか？

もちろんよ

恭介君は
道場で先生の
お手伝い
できるかな？

はい！

しっかり
やるのよ



恭介君は
とっつても
頑張り屋ね

柔道も休まず
来てくれるし

将来が
楽しみよね



いやー…もう
全然言うこと
聞いてくれなくて

私イライラ怒って
ばっかりなんです

幸子さんは
いつも穏やかで
うらやまし…

私もイライラ
怒ってばかり
だったわよ

ニッコ



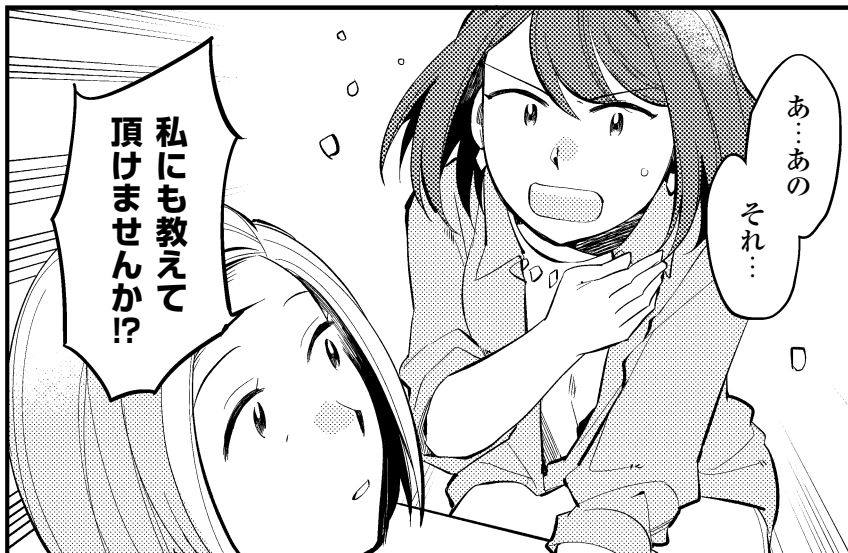
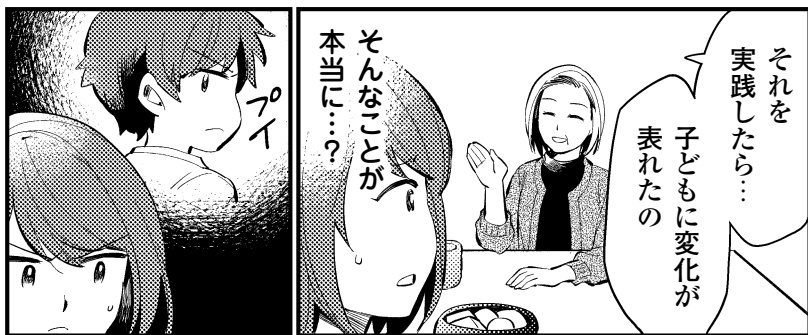
えっ

幸子さんが!?

でもあるとき…
問題が起きてね

悩んでいた…
そんなとき

「怒らない子育て」を
知ったのよ



はじめに 「怒らない子育て」で親も子もハッピーに！

本書を手にしていただき、ありがとうございます。

本書は、シリーズ100万部が目前の「怒らない技術」シリーズのなかで、15万部を突破した『子どもが変わる 怒らない子育て』をマンガ化したものです。

マンガの主人公は、男の子の子育てに奮闘中のおかあさん、五十里みちるさん。

息子の恭介くんはやんちゃで、おかあさんの言うことを聞いてくれません。

みちるさんは、毎日イライラしたり、怒ってばかりで自己嫌悪の毎日です。

そんなあるとき、大きな出会いがありました！

恭介くんが通う柔道教室の先生のおかあさんである幸子さんから「怒らない子育て」を教えてもらうことになったのです。

早速、実践しはじめたところ、みちるさんと恭介くんの関係は少しずつ変わりはじめました。

子育て中の親なら誰しも直面するのがイライラや怒りです。

現在、私は「怒らない技術」を子育てに応用した「おこらない子育てセミナー」を行っています。セミナーには、

「イライラしないで子どもと向き合いたい」

「子どもを叩いてしまったことを、誰にも言えずひとりで悩んでいる」

「冷静に物事を考えられる自分に戻りたい」

などという人がたくさんやっています。

私はセミナー参加者にこう言います。

「子育てにイライラはつきものですが、この感情を、あなた自身が上手にコントロールすることはできます」

怒ることは悪いことではありません。 怒りから学べることは多く、自分を成長させる大切な感情です。

ですが、無駄なイライラや怒りはなるべく減らしたいものです。無駄なイライラや怒りから解放されると、あなたの毎日はとてもハッピーになります。

「怒らない子育て」は、子どもにもよい影響を与えます。

感情をコントロールする技術を身につけた親に育てられた子どもは、素直に自分を表現する傾向があり、いろいろなことに積極的に取り組みます。ストレスを感じることが少なく、もしストレスを感じても、自分でコントロールできるので、友だちとのコミュニケーションも上手になります。

さあ、あなたも「怒らない子育て」を学んでみましょう！そして、できればパートナーにも本書をちらっとお見せすることをおすすめします。

2017年1月吉日

嶋津良智

ブローローグ 3

はじめに「怒らない子育て」で親も子もハッピーに！ 9

1 怒りはコントロールできる

怒りはコントロールできる 28

- ・ 怒つてよいと決めたから怒る
- ・ 誰にでもある「○○すべき」の罠わな
- ・ 心の枠を広げる魔法の呪文じゅもん

第一感情を伝えよう 34

- ・ 心配や不安がイライラの素もと
- ・ 勉強しない子どもに自分の後悔を伝える
- ・ 「怒りの記録」をつけよう 37
- ・ 記録をつければイライラの正体がわかる

■ 怒らない子育て実践コラム① ■ 40

「○○すべき」という心の枠を広げる

2 まず、自分の怒りを理解しよう

怒りを4つに分けてみよう 52

- ・ これでイライラの4分の3とおさらば
- ・ 時間の経過とともに改善されることも放っておく

親の問題か子どもの問題か分類する 55

- ・ これでイライラが半分
- ・ 子どもの問題になったらサポートしてもよい
- ・ 問題を分別する魔法の呪文
- ・ 比較することが問題なのではなく… 60
- ・ 子どもの成長を比較しても意味がない

・ 比較して、それからどうするか

甘えさせるのは○、甘やかすのは× 65

- ・ 甘えは愛情エネルギーのチャージ
- ・ 甘やかすと子どもの成長を阻害する

■ こんなときどうする？ ■

68

- ・ リーダーシップが取れない
- ・ 兄弟ゲンカ

3

フォントロールできることに フォーカスしよう

子どもを思い通りに動かそうと思わない 86

- ・ 親がやらせたくても子どもが知らないことも
- ・ 子どもは親の言うことを聞かないもの

子どもが自然と動く環境をつくる 89

- ・ 子どもを簡単にテレビから離す方法とは
- ・ スケジュールを小さくする
- ・ 段取りを変えてみる

こんなときどうする？

94

- ・ プリントを出させる工夫
- ・ 自分から宿題をやる工夫

・ 偏食

・ 約束が守れない

■ 怒らない子育て実践コラム② ■

76

第一感情を伝えると子どもに変化が

4

伝え方は選べる（前編）

伝え方は選べる 116

- ・ 暴力で感情を伝えてはダメ

・ いちばん大切なのは子どもを尊重すること

イライラをなくすコツ

119

- ・ イライラしたら3つ数えよう
- ・ 自分と子どもの立場を入れ替えてみよう
- ・ 何でも話せる相談相手をもとう
- ・ 魔法の呪文をもとう
- ・ その場から距離を置いてみよう

・ 自分から片付ける工夫

・ 靴を揃える工夫

・ 楽しいことをおしまいにする工夫

■ 怒らない子育て実践コラム③ ■

104

夫婦の決め事はふんわりと

5

伝え方は選べる（後編）

理由を聞く、相手の立場に立つ

138

- ・ 言動の背景を知ろう
- ・ 自分の経験に基づくアドバイス
- ・ なるべく子どもに決断させる

■ 怒らない子育て実践コラム⑤ ■

144

子どもが泣いている理由を考えられるように

エピソード

146

限られた時間のなかで親子で成長しよう

・ 子どもと関われる時間はほんのわずか

怒ってもいい

152

・ 怒りは少しずつ吐き出す

・ メンターに相談したり、ブログに書いてみる

心の枠を少しずつ変えよう

156

・ 心の枠はいつも変化している

・ 気にしないという素敵な技

・ 男の子は宇宙人

怒りで失うたくさんのもの

160

・ 友だちや信頼関係が失われる

・ 怒りによって起きる病気

■ 怒らない子育て実践コラム⑥ ■

163

気づきを促すような言い方を

150

「怒らない子育て」は

おかあさんだけのものじゃない

- 育児に戸惑っているおとうさんへ 176
- ・ 育児に参加するとおとうさんも成長できる
- ・ 間接的な育児でもOK
- 夫婦で価値観を合わせる 181
- ・ 何となく協力しようと思っていたが
- ・ どういうときに、どのように叱るのか
- 役割分担だけで終わらずに 184
- ・ 育児に関する考え方をすり合わせるのが先
- 叱る場面での役割分担
- イクメンを超える 188
- ・ 長いスパンで育児を考える
- ・ おとうさんの出番は必ずある
- まずは自分の状態を整えよう 191
- ・ 自分がハッピーでいることが大切
- ・ 「焦点」と「言葉」が大切
- ・ 即効性のある体の使い方
- 成長したら子どもにも判断をまかせる 197
- ・ 子どもにも判断能力をつけさせるのも親の役割

・ 成長に応じて接し方を変える

親の優しさと虐待 200

・ 子どもを親の思い通りにしてはいけない

ポジティブな言葉のシャワー 202

・ 子どもの心に変化を起こす

・ 叱るときこそポジティブに

・ 事実注目して褒める

親だからすべてを

子どもに捧げるわけではない 208

・ 一生懸命になりすぎていませんか

・ いつかは子どもも巣立っていく

夫婦はお互いを認めよう 211

・ 夫が話を聞くだけで妻のイライラが軽減する

・ 言ったつもりではわかり合えない

・ 褒めなくても認める

・ 夫婦の日常をもう一度見直そう

・ 子育てが終わったあとに残される2人

おわりに 子育ては形を変えて続いていく

制作に際し、
貴重なお意見をくださった
みなさん

岩城智子さん
久米大輔さん
小峰淳一さん
十川彩子さん
飛坂夏美さん

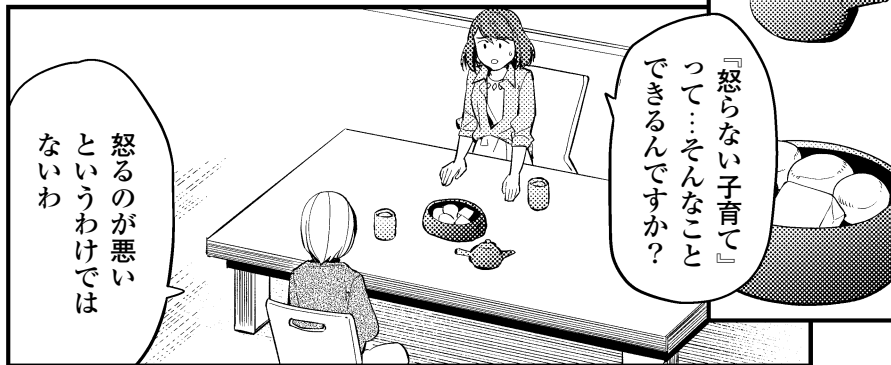
編集協力 Bullet Thinking
ブックデザイン 小口翔平 十三森健太 喜來詩織 (loburune)
漫画 松浦はこ
制作 トレンド・プロ
DTP 石田毅、山口良二

※このマンガはフィクションです。
登場する人物、団体名などはすべて架空のものであり、
実在する人物等とは一切関係ありません



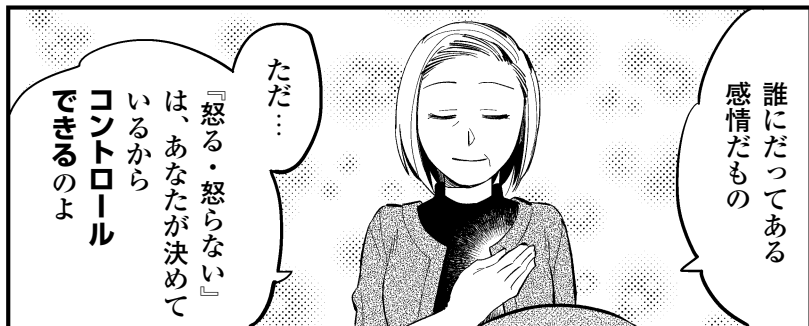
第 1 話

怒りはコントロールできる



『怒らない子育て
って…そんなこと
できるんですか？』

怒るのが悪い
というわけでは
ないわ



誰にだってある
感情だもの

ただ…

『怒る・怒らない』
は、あなたが決めて
いるから
コントロール
できるのよ



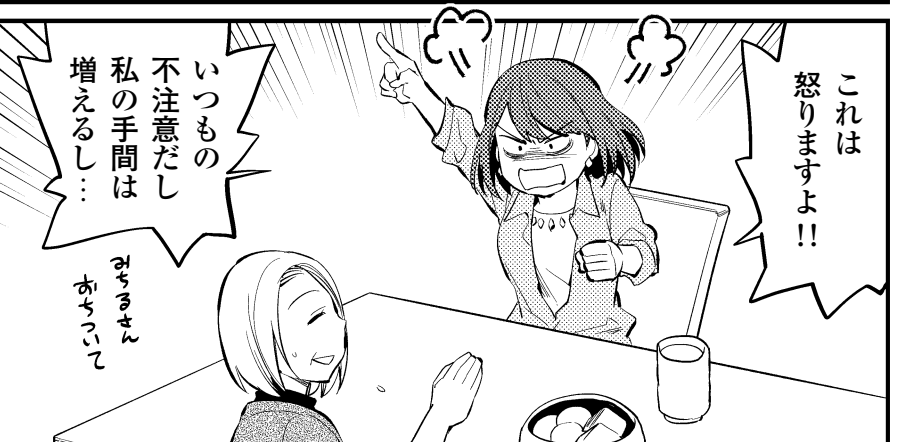
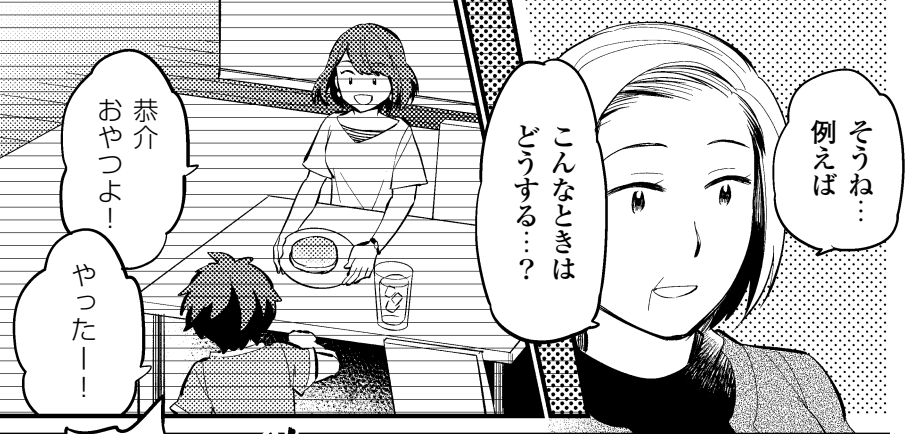
その
イライラの原因と
思っている
出来事自体には
意味はないの

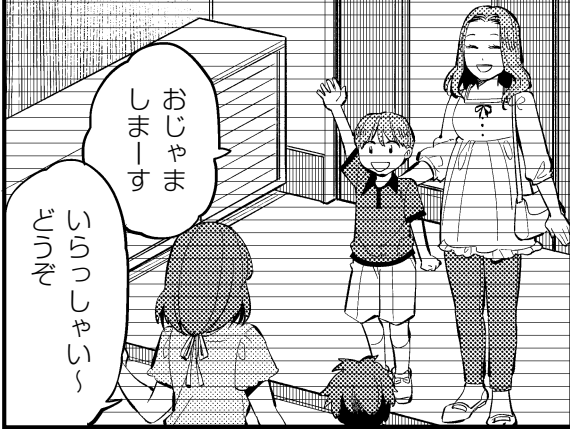
えっ??



私が決めてる!?

でも私は子どもに
イライラ
『させられて』
いるわけで…



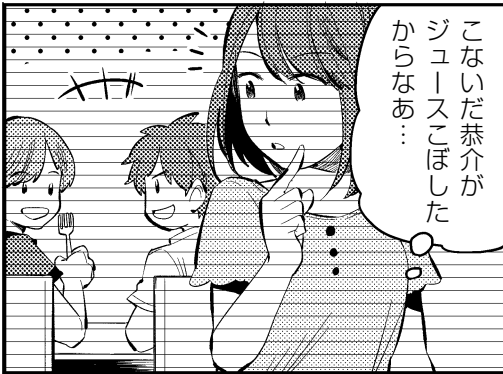


おじゃま
しまーす

くらっしやう
ぶっせ



じゃあ…
これは
どう？



こないだ恭介が
ジュースこぼした
からなあ…



やった!!

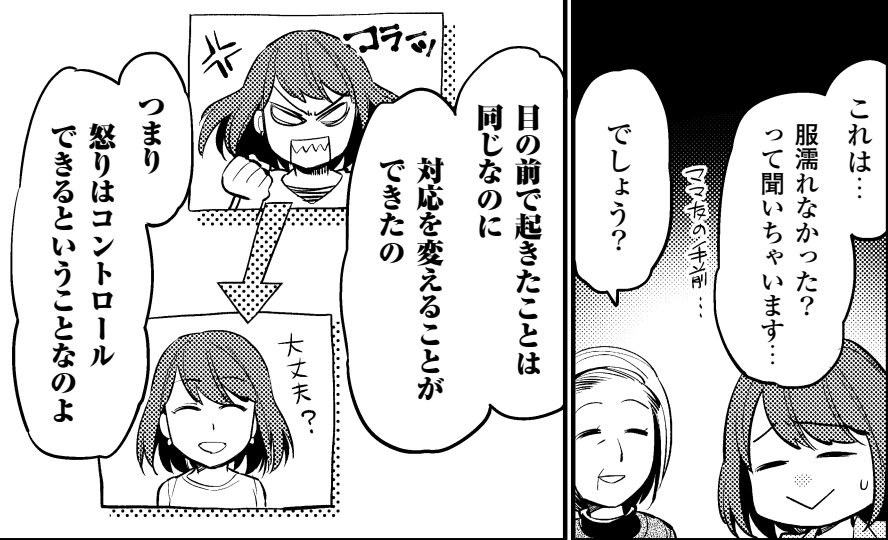
はい！ケーキと
ジュースだよ



言った
矢先に!!!



鉄平くん
ジュースは
気をつけて
持ってね



これは...

服濡れなかった?
って聞いちゃいます...

マユカの事前...

でしょう?

目の前で起きたことは
同じなのに

対応を変えることが
できたの

つまり

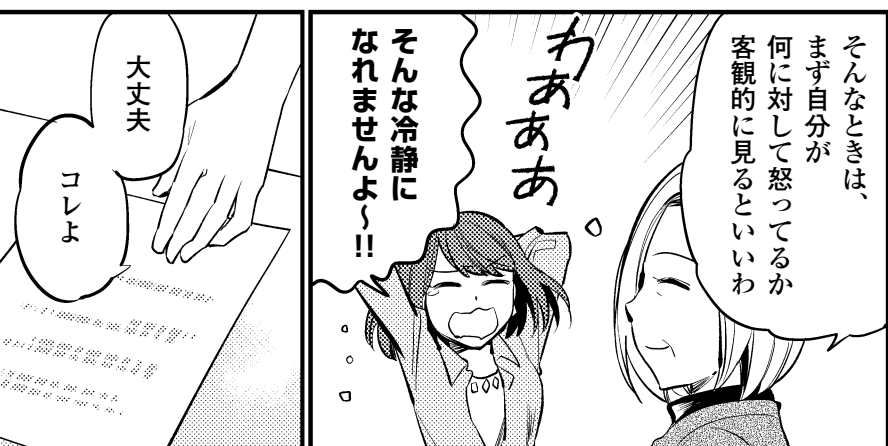
怒りはコントロール
できるということなのよ

大丈夫?



う...
理屈では
わからないでも
ないんですが...

でも反射的に
怒っちゃいます
どうしたら...



そんなときは、
まず自分が
何に對して怒ってるか
客觀的に見るといいわ

わあああ

そんな冷静に
なれませんよ!!

大丈夫

コレよ

続きは本書で!
(こちらをクリック!)