



発行/株式会社 中日BB 広告掲載のお問合せもコチラ

〒460-0008 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5F

TEL 052-218-3332 FAX 052-232-3501

●mail...contact@chunichi-bb.co.jp

●URL...https://www.chunichi-bb.co.jp/

※本紙記事・写真などの無断転載を禁じます

監修...齊木雅彦 発行部数...31,000部 発行日...2023年11月(不定期発行)

配布場所...名古屋市内の民間保育園

https://lau.nagoya/

わらう 語らう 交じらう



1円3角関係のコツ!

怒りを我慢しない

# 「アンガーマネジメント」



「怒らない」「イライラしない」。わかっているけど実行するのは難しいですね。つい、怒ってしまい、怒った後は「あんなに強く言わなくてもよかったかも…」と後悔。我慢できても「なんで私だけ我慢しなきゃいけないの?」と不満が蓄積されている…。そんな状態になっていませんか?

今回の特集は言葉は聞いたことがある人も多いアンガーマネジメントです。怒りを我慢せず、うまく付き合う方法を、日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント®の稲垣さんにお話をお聞きします。怒りコントロールを活用してストレスが少ない生活をしませんか?

生協宅配システム アイチョイス choice

時短料理 約10分

人気の12品 (冷蔵)

おトクなおためしボックス+ポイントプレゼント

アイチョイスは家計の味方

Wチャンス!

12品の食材が入ったおトクな「おためしボックス」

3,400円(税込)相当が

1,980円 (税込)

送料無料

11/30までおトクに!

「おためしボックス」到着から1週間以内にWEB加入で

1500ptプレゼント!

※アイチョイスのお買い物1500円相当。 ※ポイント付与の詳細に関してはアイチョイスホームページをご覧ください。

あいち生活協同組合 ☎052-821-2019 アイチョイス 検索

名古屋市中区栄2-11-30 (受付/平日9:00~18:00) ※個人情報につきましては加入の為の資料請求・ご連絡の目的に限定し利用します。





# もうイライラしない！ アンガーマネジメントでニコニコ家庭に

子どもに、パートナーに、仕事相手に…イライラすることも多い毎日。そんなイライラを相手にうまく伝えて、ニコニコを増やしていきましょう。怒りをコントロールするコツが分かる「アンガーマネジメント」について、研修講師の稲垣真紀子さんに聞いてみました。

怒ってもいいんです

## アンガーマネジメントって…？

怒らないようにする 怒りを上手に表現する

1970年代にアメリカで生まれたとされる、アンガー（怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）するための心理教育トレーニングのこと。「怒らないこと」ではなく、お互いの違いを受け入れてより良く伝えることを目指し、怒りのコントロール法に着目したものの。

衝動的な怒りには  
**6秒ルール！**

子どもとのやり取りで、急に怒りが沸いてくるようなときに使えるのがこれ。怒りの言葉を子どもに投げつける前に、6秒待つ。理性が働き始めるのが、6秒後だからなんだって。

### 6秒間の過ごし方は？

- ▶深く深呼吸する ▶心の中で「大丈夫、大丈夫」「落ち着いて、落ち着いて」と唱える

## シーン別 対処法

子どもに



必殺技

### 怒りのレベルを計測

これまでで最大の怒りを10として、今の怒りを数値化してみよう。イラッと来るのは「宿題をしない」「片づけない」など、子どもが習慣化できていない小さなことが大半なので、「感情的に怒るほど大したことじゃないな」と気づけるはず。

パートナーに



唱える呪文

### 100点を求めない

夫婦は近い関係なだけに「分かってくれて当然」「協力してくれるべき」という気持ちになりがち。相手が100%思うように動いてくれなくても、お互いが違う人間だという前提に立って受け入れよう。普段から話をし、相手の価値観を知っておくことも大切。

仕事で



必殺技

### タイムアウト

自分が相手にイライラしている時も、相手が自分にイライラしている時も使える技。一緒により良い成果を目指すという姿勢を見せつつ「ちょっと考えてきます」「トイレに行ってきます」と少しの間相手から離れる。するとお互いクールダウン出来て、理性的な話し合いに。



教えてくれたのは…

稲垣 真紀子 さん  
(はぐくみサポートゆめたまご代表)

日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントコンサルタント®。安城市を拠点に、1000組以上の親子を見てきた経験にアンガーマネジメントとコミュニケーション心理学を組み合わせ、教育研修や企業研修などを実施している。



人はそれぞれ違う。  
違いを知って、一緒に前を向くことが大切です。

「イライラしてしまう」の対象って、近い人が多いですよね。そこに愛情や責任感があるからこそ、イライラも生まれてしまうんです。人それぞれ、大切にしたいものや譲れないことは違います。子どもにだって、自分だけの価値観はあります。それをお互いに受けとめ理性的に伝え合うことが、イライラの回数を減らしてくれますよ。普段からそれを心がけたいですし、衝動的に怒りそうになった時は、6秒待って、感情の爆発ではなく「こうしてほしいんだよ」と丁寧に伝える選択ができると良いですね。

もうひとつ。忙しいお母さんが忘れがちな重要ポイントがあります。それは「普段から自分を大切にすること」。疲れていたり、睡眠不足だったりでは、イライラしやすくなります。人を頼ったり、相談したりを、遠慮せずにしていきましょう。「いいお母さんであるべき」という考えもほどほどに。

怒りには大きなエネルギーが必要です。あなたの大切なエネルギーを、自分や家族の幸せのために使えるように、うまくコントロールして、穏やかでニコニコな毎日をつくっていきましょう！（稲垣さん）

ZOOM  
ラインのミーティング機能

## 親子だって別の人間 子どもの個性診断

お申込みは  
フォームから

こんなお悩みありませんか？

- どうしてそんな行動をするの？
- 私の子どもはこんな感じじゃなかった。
- 我が子のやる気スイッチはどこ？
- うちの子の個性ってなに？

チェックリストに気になる項目がある方は個性診断士に相談してみませんか？  
お子さんの個性やパートナーの個性、家族がどんな個性を持っているかを知ることによって、「なんで？」「どうして？」を解決しませんか。

オンライン面談30分

\*子どもの個性診断

..... 1人 1,000円

\*保護者と子どもの個性診断と  
かわり方アドバイス

..... 1家族 3,000円

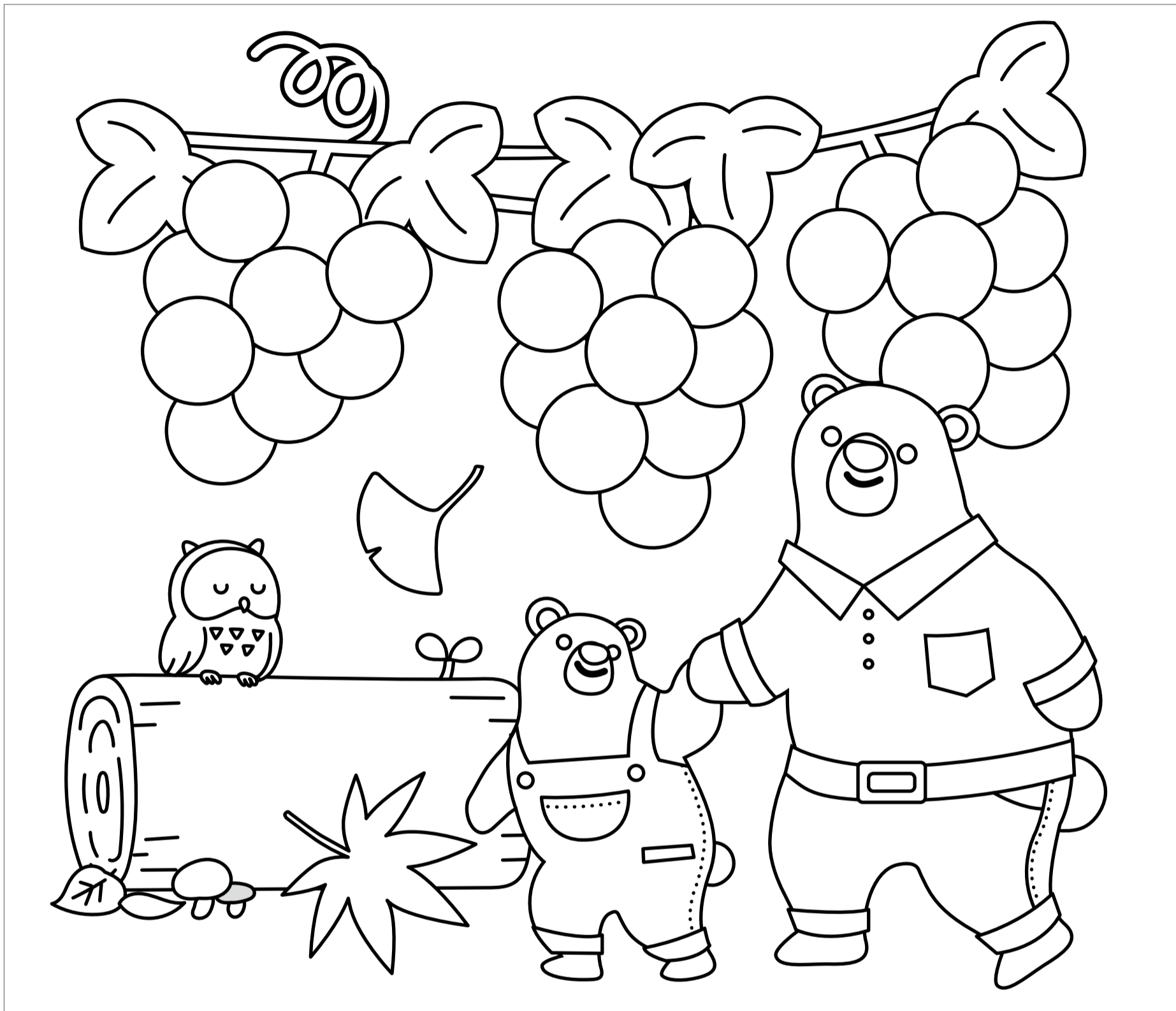
担当診断士：相場 隆典

FPとして活動しつつ、個性診断を学び企業や個人のコミュニケーションコンサルを受ける。

問い合わせ：中日BBセミナー事務局 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5階 tel.052-218-3334 (平日9:30~17:00)

# めりえ

くまさん親子がぶどう狩りにきました。巨峰やシャインマスカットなどぶどうが美味しい季節ですね。くまさん親子もうれしそうです。ものがたりを想像しながらお子さんとめりえをお楽しみください。



子育ての悩み・子どもの病気のこと、悩まずお電話ください。

育児に奮闘している方へ

つかえる安心ダイヤル

**相談に至った経緯**

息子が5歳のとき、てんかんと診断され、すぐに内服を開始しました。しかし、発作を起こすことなく過ごしていたため、少しずつ薬の量が減り、現在は内服中止になっていました。ただ、いつ何が起こるかわからないと一人で出かけることは極力辞めさせていました。そんな時、修学旅行の時期が近づいてきました。担任の先生に持病がある話はしていたものの、いつもと違う雰囲気の中、何か症状が出ることはないか不安になって相談させていただきました。

**セカンドオピニオンの結果**

電話での相談でしたが、先生にはとても丁寧に対応していただきました。見解としては、経過は良好であり、再発の恐れもないだろうとのこと。心配のしすぎだったみたいです。子どもの病気になると過剰に反応してしまうのですが、先生から太鼓判を押されてとても安心しました。まさか大学の名誉教授の先生とお話ができるとは思っていませんでした。親切に対応していただきありがとうございます。

**24時間健康相談サービス**

医師・保健師・看護師などの有資格者が24時間ご相談をお受けします。

**セカンドオピニオンサービス・受診手配サービス**

▶ 最良の治療を選択するためのセカンドオピニオンを手配します。専門医との面談手配（オンライン・電話相談可）

▶ 通院先の医療機関では対応できない専門的な治療が必要な場合、当サービスの医療機関ネットワークからその治療が受けられる医療機関を探し、受診手配します。

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。

年間 3,960円 (税別 3,600円)

月額 **300円** で!

お問合せお申込み

**TEL 052-232-3500** (平日 9:30~17:00)

株式会社 中日メディアブレン

名古屋市中区栄 2-11-30 セントラルビル 5階

資料請求

【個人情報の取り扱いについて】いただいた個人情報は資料の発送、問合せの対応に使用します。それ以外の目的外利用、第三者提供はご本人様の同意なく実施いたしません。個人情報の開示訂正・削除についてはご本人様の確認の上対応いたします。個人情報に関する問い合わせ先 株式会社 中日メディアブレン PMS 管理責任者 052-232-3500





小柄なことが気になる場合、女の子で9歳、男の子で10歳には一度専門医による評価が必要

上西のびしろクリニック 院長 圓若かおり

## 身長が、5歳の誕生日に98cm 以下の場合、治療適応になる可能性があります。

### vol.18 早めに相談して欲しい「子どもの低身長」

#### Q 「低身長」って？

低身長の定義としては、“同じ性別、同じ誕生日のお子さん100人が背の順で並んだときに、前から2~3人目、という基準があります。最近では3歳児健診で指摘されて受診いただく場合も多いです。身長・体重の測定結果をアプリに

入力して、「身長が低いかも」「最近、身長の伸びが悪い」と感じて受診されることも増えています。

5歳の誕生日に98cm以下の場合、治療適応になる可能性があります。100cmを超えていない場合は経過観察の対象になりますので、一度受診してください。小柄なことが気になる場合には、女の子で9歳、男の子で10歳には一度専門医による評価が必要と考えています。



#### Q 遺伝するのでしょうか？

身長に影響する因子のなかで遺伝的な因子は影響が大きく、60~80%ほどと言われています。遺伝するというより、体質的な要素(遺伝子)として両親から引き継ぐことで影響します。

(記事提供)



名古屋ベビータイムズは「主役はこどもたち」をテーマに子育て情報をお届けするWEB新聞です。

続きはこちら



名古屋ベビータイムズ オンラインショップ

親子で揃えられる、カワイイ「防災セット」 沢山のバリエーションで絶賛販売中!

マフ店



あれ?うちの子小さくないかな? 保育園や幼稚園に入って同じ歳頃の子どもたちのなかには急に気になったりしたことはありませんか。でも、パパもママも小柄だし、高校で急に大きくなる子もいるし...背が低いのは仕方ないことだし...なんて思っていないですか。でもそう思う前に相談してください。治療ができる「低身長」かもしれません。

## アンケートに答えてプレゼントをもらおう!

ラグナシア 親子入場券 3組6名

※当プレゼントは通常チケットです。別日にお使いください。

「しまじろうの新春スペシャルステージ」を2024年1月4日(木)~1月8日(月祝)にラグナシアアートシアターで開催します。お正月のラグナシアへしまじろう、みみりん、とりっぴい、にゃっきいが、大集合!みんなで歌をうたったり、ダンスを踊ったりして、家族と一緒に楽しめます。ラグナシアにはその他にもしまじろうのアトラクションがいっぱい。ラグナシアでお正月の思い出をたくさん作ってみては。

問い合わせ先/株式会社ラグナテンポス インフォメーションセンター ☎ 0570-097117 (受付時間 9:00~16:00)

アンケート内容

- ①氏名
- ②住所
- ③電話番号
- ④買い物はどこでしますか?
- ⑤商品が欲しい!と思うのはどんなときですか?

申込先 右記QRまたはLau WEBサイトから <https://lau.nagoya/>

## 障がいを持つ我が子のための準備講座

参加無料 忙しい保護者の方も安心!

- ✓ 支援学校と支援学級でその後の進路に影響があるって本当?
- ✓ わたしたち親に万が一があったとき我が子はどうなるの?
- ✓ 対策っていつから始めればいいのか?

ひとつでもわからないことがあるなら、この機会に聞いてみませんか? お子さんの未来のためにまだできることがあるかもしれません。

開催日 12月3日(日) 10:00~12:00

会場 中日BB会議室 定員8名 名古屋市中区栄2-11-30 セントラルビル5階

講師 若尾 悠佑 年間50件以上の障がいをもつ家族の相談を請け負うシニアライフプランナー

申込方法 右記QRのフォームからお申込みください。①氏名 ②住所 ③TEL ④生年月日

お問合せ 中日BBセミナー事務局 ☎ 052-218-3334 (平日 9:30~17:00)

頂きました個人情報は当セミナーの申込業務、中日BBからのご案内に利用し目的外利用は行いません。

## 子ども矯正症例1,000件以上の実績で安心 (2013年3月~2023年3月現在)

今すぐできる お口のトレーニングでピカピカの歯並びに!

乳歯から始めると効果的です!

当院は名古屋市内に最初にできたマイオブレス矯正専門のクリニックとして毎月数百人のお子様を治療しています。歯列不正は予防できます。歯列不正のほとんどが遺伝ではありません!産まれた後の「食べ方」「飲み方」「呼吸法」など日々の習慣が影響しています。おうちで簡単にできるお口のトレーニングで、口周りの悪い癖を治します。さらに「マイオブレス矯正」は、

- ✓ 抜歯しません
- ✓ ワイヤーを使いません
- ✓ 痛みがほとんどありません

## 骨格を正しく成長させることで永久歯を抜く可能性を減らし、キレイな歯並びと顔立ちに整えます

4歳~15歳向け このやり方ならうちの子にもできるかも! 初回相談無料

### 子ども矯正個別相談開催

おしむら歯科で歯列矯正をするメリット

- 1 ワイヤーを付けないので目立たない
- 2 主にマウスピースを使うので取り外し可能
- 3 睡眠時と1日数時間の装着なので痛みが少ない
- 4 永久歯を抜く可能性が少ない

ブラケット未使用、矯正開始から3年こんなにキレイな歯並びに!他、症例はHPで

小児矯正費用	24回分割の場合	一般的なケース ◆治療費40万円の場合
380,000円~600,000円	月々約16,000円~25,000円	24回 初回19,000円 2回目以降18,300円 60回 初回13,360円 2回目以降7,600円

※症状により価格は変動します。24回の分割払いまでは金利手数料なし!アプラスデンタルローン利用可

※症状の程度により異なりますが、低年齢であるほど低価格で治療できる場合がございます。※保険適用外 ※予約制

おしむら歯科 小児矯正専門クリニック

名古屋市中川区細米町1-7 052-363-3366

無料託児サービス 荒子駅から徒歩5分 駐車場20台

専用HP [こちら](#)

症例掲載はインスタにて [こちら](#)

おしむら歯科 YouTubeチャンネル始めました!

矯正治療に関してのよくいただく疑問・質問に映像を使って分かりやすく答えています!

名古屋市内と周辺に現在15ヶ所 ゆき先生を見つけてみてね!

ロードサイド 看板拡大中

院長 ゆき先生

歯並びのお悩みありませんか?