【 エピソード 】

ある日、Ａさん家族は外出して帰りが遅くなってしまいました。Ａさんが忙しく夕食を作っている間、子どもたちは部屋中におもちゃを出して遊んでいます。Ａさんのパートナーは、横になってスマートフォンで動画をみています。夕食も遅くなってしまいイライラしているＡさんは、子どもたちに「早く片付けなさい」と怒鳴ってしまいました。



**ワーク１**

**●　この後、子ども達とパートナーはどうしたと思いますか。**

**●　エピソードのように、イライラしてお子さんに怒鳴ったり、怒ったりしてしまうことは**

**ありませんか？**

**あなたは、どんな時にイライラしてしまいますか？**

**ワーク２**



**ワーク3**

**●　イライラしている時に、あなたならどんなことをしてイライラ感情をコントロールでき**

**そうですか？**



**ふりかえり**

**●　今日の学びをこれからの子育てにどのように生かすか、書きましょう。**