



研究課題名

育児中の親のレジリエンスを高めるプログラムの効果 －怒りの情動に焦点を当てて－：ランダム化比較試験

東京大学大学院 医学系研究科
健康科学・看護学専攻 家族看護学分野 博士課程
現在 同大学院医学系研究科附属
グローバルナーシングセンター 特任助教
戸部 浩美

指導教員
東京大学大学院 医学系研究科 健康科学・看護学専攻 教授
上別府 圭子

研究実施場所：茨城県牛久市 静岡県三島市
研究実施期間：2017年3月～10月

牛久市、三島市、三島市教育委員会後援

本研究は [俱進会](#) および [生涯学習開発財団](#)
の研究助成金を受けて実施されました。

ごあいさつ

茨城県牛久市と静岡県三島市およびその近隣におきまして、多くの皆様の多大なるご協力とご支援を賜り、無事に研究を修了し御報告させていただけることに心より感謝申し上げます。

育児中のお母様方は、ストレスを感じたときイライラや怒りを言葉でぶつけてしまうことが多いことがわかっていますが、身体的な虐待だけでなく、暴言もまた子どもの脳を変形させ、心身に長期的な悪影響を及ぼすことが分かっています。（添付資料参照：「子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～」）虐待が子どもの脳に及ぼす影響について研究をしておられる福井大学の友田明美教授は、虐待より広い意味での不適切な養育は、親であれば誰にでも起こりうることであり、お母さんを責めるのではなく、寄り添い、社会で共に支えることが大切であると説いておられます。

私自身も4人の子どもを育てる中で経験してきたことですが、多くのお母さんが、子どもは可愛いのに将来を心配し「ちゃんと教えなければ、しつけなければ・・・」とつい怒りすぎてしまうことに悩んでいます。頭では分かっているけどできないことがたくさんあり、がっかりすることも多いものです。

感情をコントロールするために、単に感情を抑制するのではなく、自身の認知（見方・考え方）を振り返り、肯定的に捉え直すことが有効であると言われていています。私は、適切な育児法を学ぶだけでなく、イライラや怒りの感情はなぜ起こるのか、どのようにコントロールすればよいのかを学んで訓練する機会を持つことが大切だと考えました。そこで、筑波大学大学院修士課程における研究では、50名のお母様に3回のセッションからなるアンガーマネジメントプログラムを受講していただき、お母様や親子関係にどのような変化があったかを調査しました。その結果を元に、博士課程においてはさらに効果的なプログラムを検討する中でレジリエンスに着目しました。

レジリエンスとは元来「弾力性・反発力」を意味する物理用語で1970年代からは、逆境の中で生育したにもかかわらず、それに適応し、精神的障害を残すことなく生育した子どもの特性を表す用語として、心理学や精神医学に導入されました。その後の研究により、レジリエンスが自尊心と深く関係していること、親のレジリエンスが子どものレジリエンスに影響することが分かっています。またレジリエンスを高める要素は数多く、相互強化されることから本研究では右の4つの要素を高めることを目指しました。

レジリエンスを高める要素



(配布資料の一部(参考:アメリカ心理学会))

本研究を実施するにあたり、牛久市および三島市と三島市教育委員会のご後援をいただき、参加者のリクルートでは、三島「親育ち」を応援する会の皆様を中心に、両市の保育課、子ども家庭課、両市および近隣の保育園や幼稚園の園長先生方や先生方など、多くの皆様の多大なご協力いただきました。託児にご協力いただいた方々のお陰で、安心してご参加いただくことができました。心より感謝いたします。

また、多くのお母様やお父様が貴重な時間を割いて研究にご参加くださったことに誠に感謝しております。プログラムの中でお母様方が熱心に学び実践してくださり、喜びや悩みを分かち合ってくださいました一つ一つが、心に残っております。最初に申し込みをしてくださったお母様が「こんな研究をしてくれる人がいるなんて、とっても嬉しいです。頑張ってください！」とお声かけくださり、大変勇気づけられたのを思い出します。お忙しい中をアンケートにご回答いただいた多くのお父様方にも心より感謝いたします。

何よりも嬉しかったのは、ご自身が得た学びを周りの友達や職場の同僚に伝えたい、育児支援者に知ってほしい、という願いと意識を持って、次の行動に移られたお母様が多くいらっしゃったことです。アンケートの中で、今後プログラムを広めるにあたって誰がプログラムを教えるのがよいと思うかという質問に、8割近いお母様が「プログラム受講者が伝えるとよい」、3割が「機会があれば自分も伝えたい」と回答してくださっていたことに、大きな希望を感じました。

今後ともご協力いただいて得た結果をもとにより良い支援を広げていけるよう、皆様の知恵と力をお借りしながら努力してまいりたいと思っております。どうぞ、今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、宜しくお願い申し上げます。

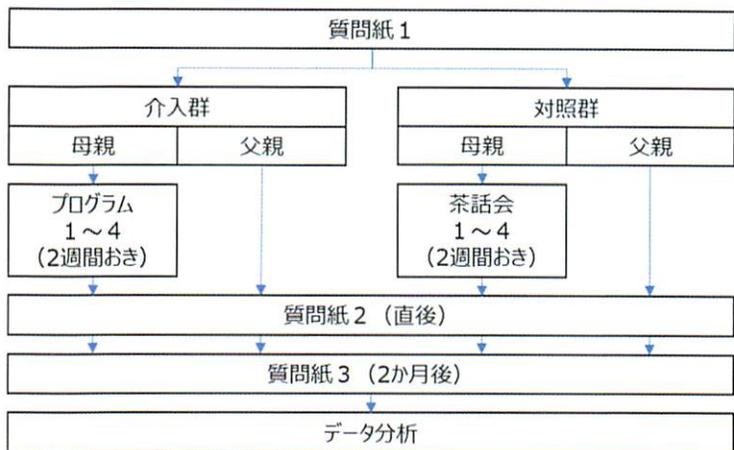
戸部 浩美

東京都文京区本郷7-3-1 医学5号館108

TEL:FAX: 03-5841-3694

E-mail: hiromitobe-tky@umin.ac.jp

研究の流れ



研究参加者の背景

	介入群		対照群	
	人数	%	人数	%
	介入群 母親(61)/父親(53)		対照群 母親(51)/父親(36)	
年齢(才)				
母親	40.8		40.1	
父親	42.8		41.1	
長子	5.7		5.6	
子どもの数	2.0 (平均)		2.0 (平均)	
1人	15	24.6	11	21.6
2人	34	55.7	32	62.7
3人	10	16.4	5	9.8
4人	2	3.3	2	3.9
5人	0	0.0	1	2.0
利用施設				
幼稚園	51	83.6	38	74.5
保育園	10	16.4	12	23.5
未入園	0	0.0	1	2.0

研究の概要

* 3-6歳の子どもの持つご両親にご協力いただき、お申込者をランダムに介入群・対照群に分け、介入群のお母様には怒りのコントロールに焦点を当てたレジリエンス（精神的回復力）を高めるグループプログラム（内容上記参照）を受講していただき、対照群の母親には茶話会で育児の悩みなどを話し合っていました。

* プログラムの効果を測るために、参加前、参加後、2か月後にアンケートに答えていただき、両群を比較しました。

* お父様には、お母様からの間接的な影響を見るためにアンケートのみご協力いただきました。

参加者背景

・ 介入群・対照群の平均年齢、子どもの数、利用施設など、参加者の背景に有意な差はありませんでした。

参加者のプログラム評価

・ お母様の全員、お父様の6割が、自分や妻の参加について、「とてもよかった/よかった」と回答していました。

・ 受講内容を夫に伝えるという課題について、約半数が2-3割伝えた、25%が半分くらい伝えたと答え、伝えるのが難しかった理由として、話す時間がない、夫に興味がない、自分でうまく伝えるのは難しいことを挙げていました。

・ 8割が地域で希望者に提供するとよいと回答しました。

・ 8割が2-3歳、6割が4-5歳の子の親が適当と回答しました。

・ プログラムの回数については、半数が「4回のままでがよい」、3割がもっと多い方がよいと回答しました。

・ 今後プログラムを広める上で、8割が「プログラムを受講した母親が教えるとよい」、3割が「機会があれば、自分も教えたい」と回答していました。

・ お父様は、約3割が「妻と一緒に/男性だけで受講したい」半数が「興味はあるが忙しいので難しい」と回答していました。

プログラム内容（介入群）

- 感情マネジメント：レジリエンスを高める要素。怒りとの付き合い方。怒りの記録・温度計。
- 子どもとの関係を強める。話の聞き方、伝え方。子どもの脳の発達と「だだこね」への対応。
- 夫との関係を強める：違いを力・強みととらえる。感謝と謝罪。上手な頼み方。
- 自分自身との関係を強める：人生を振り返り、強みを見つける。自分への感謝・尊敬・信頼。

介入プログラムに対する参加者の評価(母親)

(人数=52)

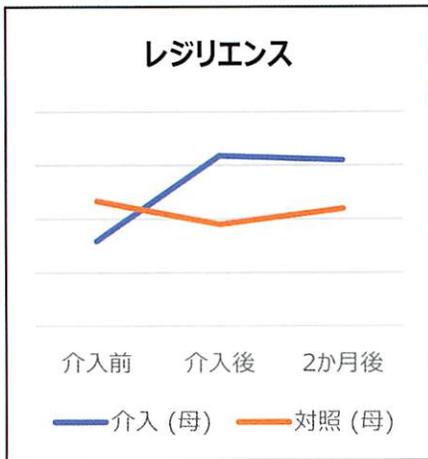
	人数	%
受講してみた		
とてもよかった	45	86.5
よかった	7	13.5
プログラムの内容や学んだことを夫に伝えたか		
全く伝えなかった	1	1.9
2~3割伝えた	25	48.1
半分位伝えた	13	25.0
7~8割伝えた	7	13.5
ほぼすべて伝えた	6	11.5
友人にもプログラムを勧めたいか		
是非勧めたい	33	63.5
勧めたい	16	30.8
どちらとも言えない	3	5.7
市町村でのプログラム提供について(複数回答)		
希望者に受けようとい	43	82.7
母親学級や健診のように基本的に全員が受けるとよい	25	48.1
特に必要ない	0	0.0
プログラムを提供する際の子どもの年齢(複数回答)		
妊娠期	10	19.2
0~1才	13	25.0
2~3才	43	82.7
4~5才	31	59.6
6才以上	25	48.1
プログラムの回数(4回)について		
もっと少ない方がよい	8	15.3
今のままでよい	27	51.9
もっと多い方がよい	17	32.8
今後プログラムを広める上で誰が教えるのがよいか(複数回答)		
プログラム受講者が教るとよい	41	78.8
年上で経験豊富な人が教るとよい	14	26.9
できたら自分も教えたい	16	30.8
保健師や臨床心理士などの専門家に限った方がよい	8	19.0

介入プログラムに対する参加者の評価(父親)

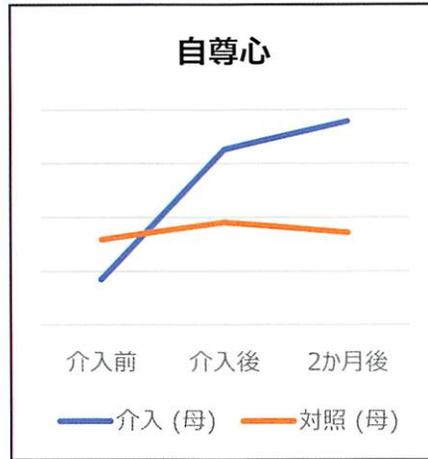
(人数=39)

	人数	%
妻の受講について		
とてもよかった	10	25.0
よかった	15	37.5
どちらでもない	9	22.5
よくなかった	0	0.0
まったくよくなかった	2	5.0
無回答	3	10.0
自分も同様のプログラム受講を希望するか		
妻と一緒に受講したい	6	15.0
男性だけで受講したい	5	12.5
興味はあるが忙しいので難しい	18	45.0
受講したくない	7	17.5
無回答	3	10.0

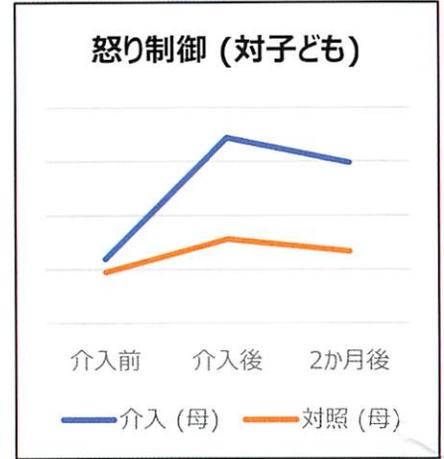
プログラム・茶話会参加前、後、2か月後にアンケートに答えていただき、**介入群**(プログラム受講者) **対照群**(茶話会参加者)で比較した結果です。



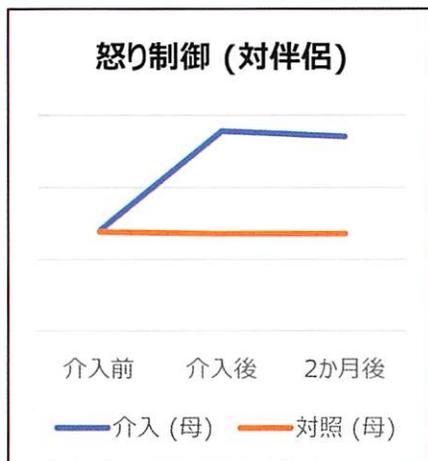
レジリエンス（精神的回復力）は、新規性追求・感情調整・肯定的な未来志向の3側面からなりますが、介入群はそのすべてにおいて受講後高くなり、2か月後も維持していました。レジリエンスは、自尊感情と深く関連しており、相互に強化されたと考えられます。



自尊感情は、対照群が変化がなかったのに比べ、介入群は受講後大きく改善し、2か月後はさらに高くなっていました。自尊心を高めることが子どもの自尊心を高めることにつながると理解し、自身に対する見方を見直すようになったと考えられます。



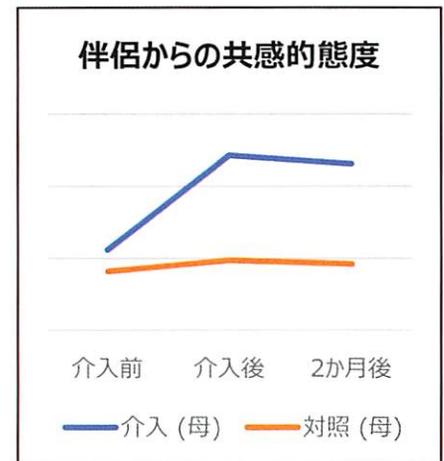
子どもに対する怒りを、無理に抑えたりそのままぶつけたりせずにコントロールする行動が、介入群は対照群に比べて、受講後・2か月後とも高くなっていました。アンケートの自由記載では、受講後時間が経つと忘れてつい怒ってしまうことが増えたという意見も見られました。



夫に対して、怒りを抑えついたり感情的にぶつけたりせずにコントロールする行動が、介入群では受講後・2か月後共高くなっていました。子どもへの暴力よりも、夫婦間の暴力や暴言の目撃の方が子どもへの悪影響はるかに大きいという研究結果があり、夫婦関係の改善は親子双方にとって非常に重要です。

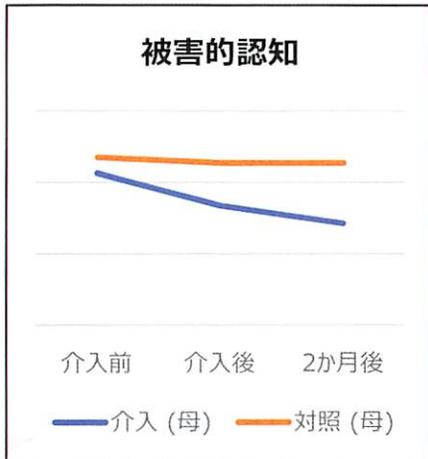


介入群では、夫に対して、悩み事を親身になって考える、優しい言葉をかける、共感しながら聞くという行動が高くなっていました。夫に対して感謝や謝罪を伝えるという課題に抵抗感を示した人も多かった一方で、実際にやってみると夫も喜び、自分も、より感謝が湧いてきたと語った方が多くいました。



夫からの優しい言葉、共感・傾聴する態度を感じた人が、介入群では増えていました。これは、母親自身の態度に変化があったことで夫も影響を受けたことに加え、日頃当たり前に思っていたことに、改めて見方を変え、感謝を伝えたことも影響していると考えられます。

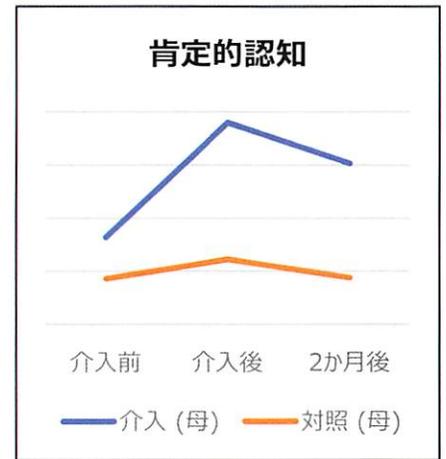
プログラム・お茶会参加前、後、2か月後にアンケートに答えていただき、**介入群**(プログラム受講者) **対照群** (お茶会参加者) で比較した結果です。



子どもの反抗的な行動や態度に対しての「自分を困らせている」「悪意を感じる」という被害的な見方について、介入群は減少し、2か月後のみ、群間差が見られました。母親自身の対応を変えることで子どもの態度や行動にも変化が徐々に見られ、見方も変化していったと考えられます。



子どもの問題行動に対して「どう関わればよいか悩む」「つらく感じる」等の否定的な見方については、受講後・2か月後共に、減少していました。子どもの成長過程でのイヤイヤ期の意味や対処方法を理解することで、改善したと考えられます。



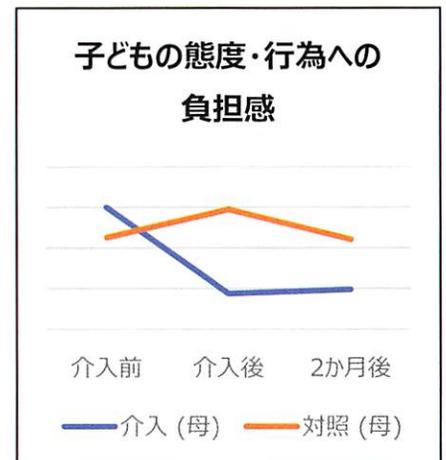
介入群では、子どもの問題行動を「子どもにとって必要な行動」「成長している証拠」として、肯定的にとらえられるようになっていました。子どもが言うことを聞かないことは、最大の育児ストレス要因の一つであり、それに対する認知の変化は、感情・行動にも大きな影響を与えると考えられます。



家族間のストレスに対して解決策を考えた、という行動は、受講後、2か月後とも、介入群が高い結果を示しました。プログラムの中で学んだ、問題に対して「なぜできない」という原因よりも「どうしたらできるようになるか」という目的に目を向けるようになったためと考えられます。



前述の「解決策を考える」ことに加えて、それを「行動に移す」ことも、介入群は対照群に比べて両時点で高い結果を示しました。毎回のセッションの最初に行う家庭での実践報の際、相手を変えようとするよりも自分の行動を変えることで、相手の変化も見ることができたという声が多く聞かれました。



子どもが自分の言うことを聞かないのでイライラする、等の負担感について、介入群は、受講後に低くなり、2か月後も維持していました。子どもの脳の発達仕組み、「イヤイヤ・駄々こね」の意味を理解すること、適切な対処法を理解し実践することで、子どもを受容することができるようになったと考えられます。

お父様については、すべての項目において群間差は見られませんでした。お父様は元々レジリエンス・自尊心が高く、認知も肯定的であり、お母様がプログラムの内容を伝えた割合は低く、その影響は小さかったと考えられます。

お母様の感想（●自分自身・●子ども・●夫・◎プログラム） お父様の感想（◆妻）

● 子供に対して怒ることが無駄だと気づき、泣かせるのをやめさせるために怒ることが減った。

● 自分の第一次感情を素直に口に出すようになってきた。主人や息子を信頼、共感できるように心がけている。

● 子供のイヤイヤは大切な成長の証と理解でき、思い切りイヤイヤさせてあげたくなった。自分と違う価値観を否定的に見ていたが、違いは力と考え直せた。

● 前はとにかくイライラして、子どもがやることにいちいち腹を立てていたが、今は『子どもってこういうものだよ』『どうすれば子どもが分かりやすいように伝えられるかな？』と考えられるようになり、怒らず落ち着いて接することができるようになった。

● 以前は、子供にイライラしてしまう自分をダメな母親だと否定していたが、プログラムに参加して、少しずつ自分を認められるようになった気がします。イライラしてしまってもしょうがないと自分を認められるようになってから、子供にも冷静に対応できるようになって、以前ほど感情的に怒ることがなくなりました。

● 新しく学んだことと、これまで自分で勉強して分かっていたけど出来なかったこともあった。理解したけど出来ない、と自己嫌悪になっていたけど、参加して、そんな自分も否定せず、どんなにぎこちなくても左ハンドルキープ！の気持ちで、何度でもチャレンジしようと思えた。

● こどもの行動に困ったときはなぜなのか考える頻度が増えたこと。今までは自分がやってほしい時にすぐにやってくれないと私がすごく不機嫌になっていましたが、すこし考えて子供を待てるようになった気がします。前より怒る頻度が減りました。

● 日数が経ちますが、いつも何かの頭の片隅にあって、出来る時ばかりではなく、特に夏休みはダメな母親でしたが、軌道修正が出来るようになりました。

た。行動が伴っていないので、どこかで意識しているので、自分をあまり責めずに、次はがんばろうと思えるようになったような気がします。

● プログラム参加中は『なるほど～。そうやってみよう』と思っても、なかなか実行に移せなかったり、少しパターンが違ったりして、どう対応したらいいのかわからなくなる。失敗して、『あー、こうすれば良かった』と後悔することが多いかも…。

● 「この子は今、何を考えて私にワガママを言ってきているんだろうか、と考えるようになりました。ベキ思考から離れて物事を見るようにしたら、あまり腹が立たなくなりました。疲れているときは、まだ子供にカッカすることもあります。子どもにも夫にも自分の気持ちを伝えるようにしました。普段出来ていて、当たり前前に流していたことに、感謝の気持ちを伝えると、お互いに気持ちよく過ごせることが分かりました。正直、生きていること自体が辛かったのですが、楽しくなりました。自己肯定感と他者信頼感は大切ですね。今までは我慢していたけど、自分のために自分の意思を持って生きていいのだと気付きました。

● 子育て、夫婦の両方の事に悩んでいました。このプログラムを受け、感情的になる事が無くなりました。常にではまだないですが、冷静で対応している自分が出て、何かあれば客観的に見ている自分が出てきます。冷静でいられる事何かあってもすぐに自分を取り戻せる事が出来るようになった事を感謝しています。家族に対して、かき回していたのは私であり、私が変われば変化していくのだと思いました。

● 子供に対して楽になった。しつけなきゃいけないとか怒らなきゃいけないという自分の縛りは必要ないと納得した。以前より子供が心からかわいい、愛おしいと思えるようになった。共感できるようになった。しつこく怒りを引きずらなくなった。子供のためといいつつ、自分の心

配や先回りした思いを押し付けなくなった。子供の負の感情を受け止めて会話をし、共感できるようになった。

● とにかくこのプログラムを受けて本当に良かったです！ 私は過去の失敗などで、ダメなことがあったり、また失敗をすると、すぐ自分はダメな人間だと。いつも思っていました。でも過去と人は変えられない。そのことがあったから、今の私が出て、他の人に優しくなれるんだと思えるようになった。そういうネガティブな事を考えると、どんどんそうになってしまうことを学び、後ろからネガティブな事をささやかれると、悲しくて辛くて涙がでてしまい、ポジティブなささやきをされると、とても前向きな気持ちになれました。今まで、自分で自分をダメにしていたんだと気付かされました。脳のことわかりました。子供を早く寝かせられなくていつも、イライラしていたのですが、そのためにどうしたらいいか、ちゃんと考えて行動に移すことができたし、自分もだんだんとしていて、早く寝ていないことに気づきました。子どもの問題だと思っていることは全部自分の姿だと最近気がつきました。よく『子は親の鏡』と言われていますが、そのことは本当に、自分の事だと思いました！ のんびりしている。時間にギリギリ。切羽詰らないとやらない、片付けない、などなど自分ができていないことを、自分にもイライラして、その同じことを子供にもイライラしていたんだと。決意して自分の行動を変えようと思います！というかやります！

● 今まで何をやってもなかなか根本的な解決には至らず困っていましたが、このプログラムで自分の考え方や子育ての悪循環に気づき実際にプラスに変えていく事ができました。考え方とテクニックを合わせて学べプログラムの順番も非常に分かりやすかったです。

● あんなに学んでも、気分がついカッと怒ってしまう自分が情けなく感じる。ただ前より素直に謝れるようになった。

● 息子も以前よりだいぶ良い方向に変わってきていると思います。周りの助けもあり、初めて子育てが楽しいと思えるようになりました。

● みんな子供に怒っているから、なんとなく私もこのままで大丈夫と思っていたのが「それはダメ！」と気づかされたことが良かったです。

● 以前ほど怒鳴ったり物に当たったりしなくなりました。今回のアンケートに回答していて気付いたのですが、以前より自分の自己肯定感が高まっているように思いました。それでもすぐにプログラムで教わったことを忘れそうになるので、時々資料を見返したり、卓上カレンダーに今週の目標として「子供に早く！と言わない」と書き込んでみたりすることで意識して実行できるようにしています。お陰で以前より自分が落ち着いて対処出来るようになったことで、親子関係も良くなっていると思います。

● 子供や夫に対して、余裕がなくなったり疲れていると、些細なことでイライラしてしまい、それを一気にぶつけ怒鳴ってしまうことが度々あったので、それを自分自身で抑える、防げる方法があれば知りたいという気持ちから受講を試みました。受講してみて、イライラしたり怒鳴ったりすることはまだあるのですが、なぜそうしてしまうのかの理由が少しはわかったところ、イライラをぶつけた時やそうなりそうなときに先にその理由を子供にも伝えるようになったところなどが変わったかなと思います。元々、自尊心が低かったんだなという事も改めてわかり、今は脳をだますべく毎日前向きな言葉を口に出してみたり、ネガティブな考えが浮かんで暗くなりそうな時も同じようにやってみたりしています。とにかく自分自身が明るい前向きな気持ちでいることが、家族皆にもよい影響を与えたいと思い実践しているところです。

● いつも、子供たちの良いところに目を向ける→自分に対し

お母様の感想 (●自分自身・●子ども・●夫・◎プログラム) お父様の感想 (◆妻)

ても、良いところに目を向けられる→信頼が育まれる→自尊心が高まる→という良いサイクルが生まれました。

● ひがんだいじけた口調が減り、子どもらしい甘えが出てくるようになった♪

● 子供が怒った時、イヤイヤした時に子供のその理由や第一次感情を推察して、口に出して〇〇なのね、と言っていたら、子供自身が、〇〇だから怒ったの。とか、さみしかったんだよ、とか言うようになった。自分の気持ちを言葉に出来るようになってきたのかな。

● 以前より言うことを聞いてくれることが増えたり、良いことをすることも増えた。毎日お母さん大好きだよと言ってくれるようになった。

● 子どもが、頭では理解できても、気持ちが追いついていなくてイライラしている上に私に叱られてヒステリックになっていましたが、考える時間を十分与えるようにしてからはかなり失敗はあるものの自分なりに考えて解決しようとしている姿が見られます。

● こちらが話を聞こうとするときちんと話す。なぜそれができないか、したくないか等。それをきちんと受け入れてあげようと思った。

● ママが「おこりんぼう」じゃなくなったと言われた。以前より、落ち着いてきて、わがママを言った時も、自分で考えて諦めたり、回避策を考えたり出来るようになった。(ただし、眠たい時は出来ない…)

● 今まで泣いたり怒ったりしていると、私が無理やり止めさせてきたが、感情をあらわにすることにに対してストップをやめたら、よく泣くようになったが、その分対話が生まれて絆が深まったような気がする。また一度思い切り泣かせると同じようなこと起こった際には前回より上手に対応・反応できるようになっているような…

● 上の子がお母さん大好き、ご飯を作ってくれてありがとうとよく言ってくれるようになった気がします。下の子はテレビ台に上ったときは私が騒がずにいる、降りて、と一言だけ声をかけると比較的早くテレビ台から降りてくれるようになりました。また、夜寝るときに耳元でプラスな言葉(好き・母さんと父さんのところに生まれてきてくれてありがとう・かわいいね など)をかけ続けるとそのまま寝てくれるようになったこと。

● 子供がママ怒ってる？と確認しなくなった。

● 怒りで伝えるよりも、冷静に伝えることで伝わりやすくなった。兄が妹に優しくなったり、お片付けやお手伝いをしてくれるようになった。

● きちんと話を聞くことで、私から話を聞いても教えてくれなかったことを楽しそうに話してくれたり、今までととても損をしていたと感じた。また、自分に自信を持って行動する事が増えた。妹の面倒を積極的に見るようになった。

● 前より私を信頼してくれている気がする。

● 子どもが、前よりももっと「イヤイヤ」と言うようになった。

● 「今日はママあまり怒ってないね」と言うようになった。子供が自分で怒ったときに怒りの温度計のどのへんか、自分で話すようになった。自分の気持ちをゆっくりとお話できるようになった。

● 夫に感謝を伝えると会社での出来事を色々話してくれるようになりました。

● 「受講前より怒らなくなったね。」と言われました。

● 外出時など、手をつなぐようになりました

● 私が子どもに対して怒らなくなった分、夫が子どもに対してすごく怒っているように感じる。でも夫は今までと変わっていない

いのに、私の考えが変わったからそう見えるのかもしれない。夫にも講義の内容は伝えているが、実際に受講していないからいまいちピンときていない様子であり良い変化は見られない気がする。

● 前よりも私や子供にありがとうと言ってくれることが増えた。

● 夫の態度が柔らかくなりました。喧嘩をほぼしなくなりました。

● 夫も、子供のイヤイヤをダメ！と封じ込めることがなくなった

● 夫もイライラすることが減った気がします。私に対しても優しくなったような気がします。

● ありがとうという言葉を書いてくれた。私にはないが、子どもたちに対して主人が怒る事が減ったように感じる。

● 「ごめんね」を伝えたときは照れくさそうだった。私が文句を言うのを少し我慢すると、小さなことだが自分からやってくれたりすることに気づいた。

● 短気なのは変わらないが、夫婦での育児の方向性を話し合えるようになってきた。

◆ 妻が穏やかになった。(2か月後)

◆ 少しでも子供と向き合おうとしてる様子が見受けられる。

◆ 感情をコントロールするよう努力していると感じる。

◆ 妻と子供との会話が以前に比べ感情的ではなく、建設的な物になってきていると感じ、子供に考えさせるようになってきていると思います。

◆ 一度冷静に考えてから行動する場面が見受けられるようになった。

◆ 妻が以前より感情的に怒る回数が減ったように感じるので、妻に対してイライラすることが減ったように感じる。

◆ 妻から受講の話聞き、家族がより良くなるような行動について考えていこうと思った。妻は、怒りについて論理的な思考も持て、様々な視点から対策を考えられるようになってきた。

子どもも妻の行動の変化の影響を受け日常行動をスムーズにできるようになってきた一面も出てきた

◆ 子育てに関する悩みについて妻から相談を受ける機会が増えました。

◆ 妻が意識して怒らないようにしているすがたが見受けられるようになった。長続きしてくれれば良いと思います。

◆ 妻が子供や私の気持ちを意識して尊重するようになったと感じました。

◆ あまり変化はなかった。

◎ 母親が子育てしやすい社会に向けての一つの取り組みとして、レジリエンスの考え方を知っておくことは、非常に重要だと思った。母親だけでなく、父親や祖父母も一緒に受けられるとなお良い。

◎ 時間が経つと、意識が薄れて、元に戻ってしまいやすくなるので、定期的に学び直したい。

◎ もっと早く受けたかった。たくさんの人に受けてほしい。それによって楽になる人がたくさんいると思う。広めて下さい！

◎ 中学や高校で子どもたちに学んでほしい。人生が大きく変わると思う。

◎ 自分に自信がない人が多く、子育てでも大変な思いをしている人が多いのでレジリエンスを高める事の大切さをもっとみんなに知ってもらいたいと思った。

◎ このレジリエンスプログラムをぜひ世界中に広めていただきたいと思いました。こういった考え方になかなか触れる機会もないし、もし万人が知っていれば世の中の多くの問題が解決すると思います。

