

◇アンガーマネジメントについて

人間は様々な感情をもっており、それらの感情をなくすことはできません。「怒り」が感情である以上、「怒り」を人間からなくすことは無理な話です。

つまり、大切なのは、怒らないことではなく、怒りを感じていたとしても、その怒りの感情をコントロールし、遭遇した出来事に適切に対応する力を身に付けることです。

児童生徒の成長を願いながら指導にあたっていたとしても、表現方法を誤れば、子どもたちの成長にはつながりません。そこで、自分の「怒り」の感情をコントロールし、伝えたい気持ちをきちんと理解してもらえる表現方法を身に付ける必要があります。そして、その手法の一つとしてアンガーマネジメントがあります。

「怒りが生まれるまでの3段階」

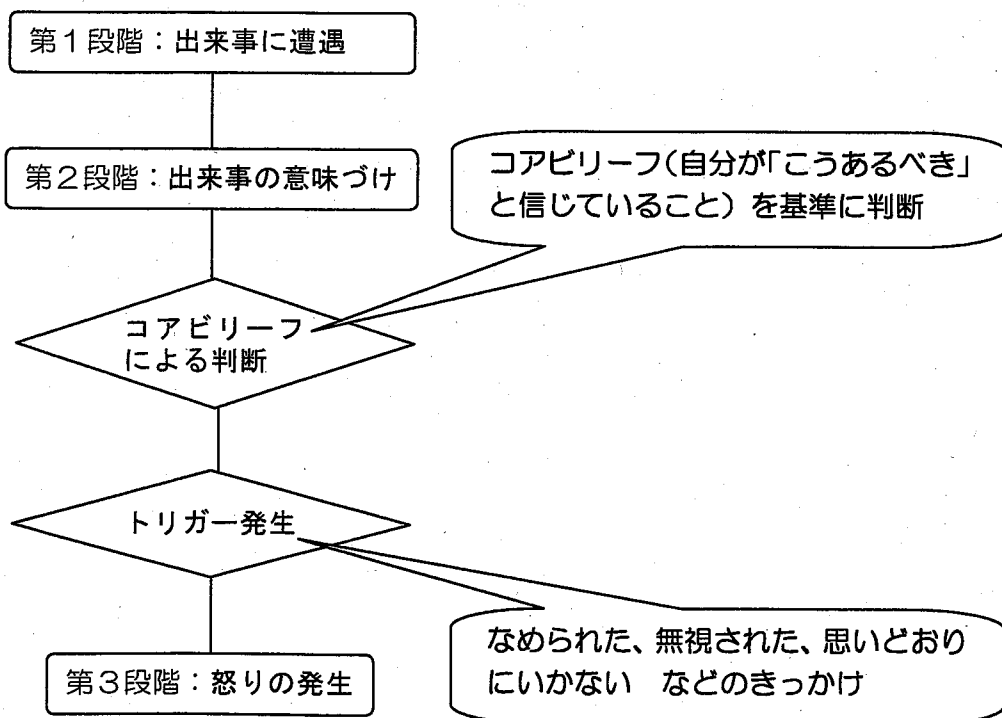
※ 怒りは「コアビリーフ」と「トリガー」の2つがセットになって生まれます。

◆ コアビリーフ

私たちが普段信じているもの、判断の基準にしているもの。(例えば、「仕事では10分前行動をすべきだ。」など)

◆ トリガー (引き金)

怒りのきっかけになること。(例えば、「バカにされた。」「だまされた。」「恥をかかされた。」など)



① アンガーマネジメントの定義

次の三つの意味があります。

- ・第一に「怒りを誘発する刺激に対するマネジメント」
- ・第二に「怒りを誘発する刺激を認知（解釈）し、評価することに対するマネジメント」
相手の感情を推測したり、自分の中にある感情の種類や程度を理解したりすることに関する介入方策などが相当します。
- ・第三に「コーピングスキルの獲得や修正を目的としたマネジメント」



◆ コーピングスキルとは：ストレスを適切に処理する技術・能力のこと

② アンガーマネジメント・プログラム

予防的、開発的なプログラムには次の3つの構成要素が必要です。

(i) 感情を理解すること

自分に湧いた感情は、何（だれ）に対する、どのような、どの程度の感情か、また、相手の表情等から、相手はどのような感情をどの程度抱いているか、など。

(ii) 怒りを理解すること

怒りはどのような状況で感じやすいか、どのような感情か、怒るとどうなるか、など。

(iii) 怒りに対処すること

どうやって自分の怒りをコントロールするか、どうすれば自分も相手も傷つけないように表出できるか、など。

ア) 自分の怒りを「客観視」する

◇ 「怒り」をマネジメントするためには、まず、自分自身の怒りを客観視して、よく知ることから始めます。

- 怒りを客観視するには、怒りを感じたときに、日時、出来事、思ったこと、感情、感情の強さ、行動、結果、異なる考え方、などを記録し、自分が物事をどのように認識しているのか、どのように怒りを感じているのか、どのように行動したのかを理解し、あとで振り返るといった手法があります。

イ) 怒りの感情を「コントロール」する

◇ 最終目標は、自分なりに怒りをコントロールできるようになることですが、衝動をコントロールするためにすぐに行えるテクニックとして、次のようなものがあります。

- 深呼吸
- カウントバック
「100,97,94,91…」といった具合に、100から3ずつ引いていく逆算を頭の中でする。
- ストップシンキング
怒りを覚えるようなことを言われても、とっさに余計なことを言わない、しない。
- コーピングマントラ・・・魔法の呪文を唱える
「大丈夫。なんとかなるさ。」「これはよい勉強の機会だ。」「明日には忘れてる。」など、自分を落ち着かせたり、勇気づけたりするのに有効な言葉を用意して、自分自身に言い聞かせる。
- タイムアウト
その場所からしばらく離れて頭を冷やす。

など

ウ)「怒らない仕組」をつくる

◇ 記録した自分の怒りを振り返りながら、自分のコアビリーフに向き合い、自分の頭の中に怒らない仕組をつくっていきます。

私たちは出来事や誰かの言動を見たり聞いたりしたときに、自分の判断基準、コアビリーフに照らし合わせて、それがどういうことなのかを考え、意味づけをします。誰かが、自分のコアビリーフと対立する行動や態度をとると、それは間違っている、正しいのはこちらだと思い、相手に怒りを感じてしまいがちです。

しかし、誰かが絶対的に正しくて、誰かが絶対的に誤っているということはありません。「自分のコアビリーフは歪んでいないか」と検証する視点を持ち、自分と向き合いながら、どのようなコアビリーフをもてば自分にもまわりの人にもプラスになっていくのかを考え、自分が望む形に変えていくことが大切です。

エ) 本心が伝わる「コミュニケーション・スキル」を身に付ける

◇ 怒りの後ろにある伝えたい気持ちをきちんと理解してもらうためには、次のようなことに気をつけてコミュニケーションをとるよう心がけます。

- ・怒ったとしても怒りをそのまま相手にぶつけない。
- ・怒っていても、態度に出なければわからない。
- ・同じことを言うにしても、とにかく穏やかに丁寧に伝える。
- ・「絶対」「いつも」「必ず」という言葉を使いたくなったら、ほかに正確な表現ができないか、置き換える言葉や表現を探してみる。
- ・“べき”という言葉で、価値観や考えを押しつけない。

(参考文献)

- ・「アンガー・マネジメント」 安藤俊介著、大和出版、平成 20 年
- ・「中学校におけるアンガーマネージメントの試み」岡山県教育センター、平成 15 年 2 月