

第1章

アンガーマネージメントの 基礎知識 アンガーと不適応行動の関係

1

アンガー状態とは？

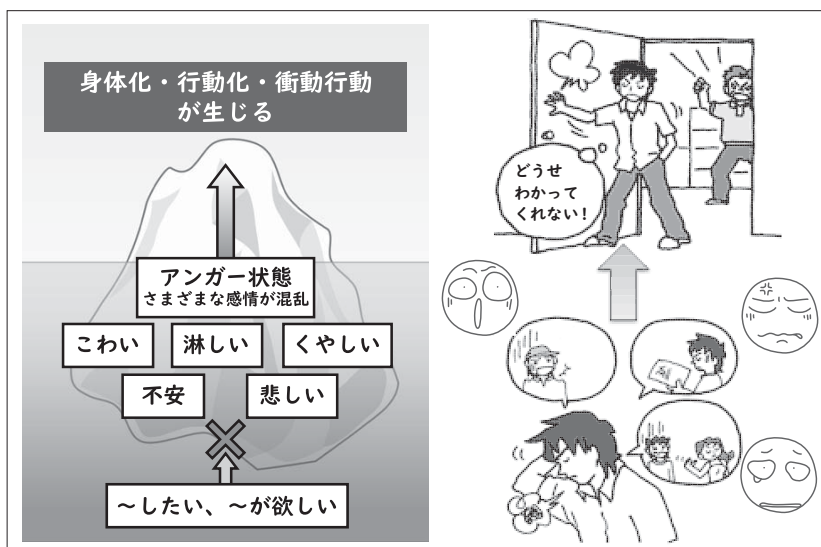
アンガーとは、さまざまな気持ちが入り乱れて混沌とした状態のことです。人は「～したい」「～が欲しい」という自分の欲求がかなえられていると、満足したり楽しかったりプラスの感情が生じます。一方、欲求がかなえられないと、不安や苛立ち、くやしきなど、マイナスの感情が生じます。こうした一次感情が1つ1つ解決できていればアンガー状態にはなりません。未解決の欲求がたまる

ちょっとしたきっかけでアンガー状態を引き起こしやすくなります。例えば、図1の右のイラストの男の子は、友達から遊ぶ約束を断られてショックだったところに、返却されたテストの点数も低かったので、気を取り直して家に帰ってゲームしようとしたら鳥のフンが落ちてきました。

「なんなんだよ」と気分が悪いまま家に帰ったら、「部屋が汚い」と父親の説教が始まり、「どうせ話したって、わかってくれない！」と投げやりな気持ちになり、心を閉ざして部屋に引きこもってしまいました。図1の左の図とあわせて確認してみてください。

アンガー状態になると生理的反応が生じ、客観的に状況をとらえることが難しくなります。その結果、被害的な考えが起こり、衝動行動を引き起こしやすくなります。衝動行動の結果は自分で責任をとらなくてはならず、さらにアンガー状態を複雑にしたり人間関係

図1 アンガー状態が生じるメカニズム



が切れたりしがちです。そこで、アンガーマネージメントでは、自分の気持ちや欲求を理解し適切に表現する方法を学びます。

図2 アンガ어의タイプ



2 アンガ어의表出タイプの理解

アンガ어의表出タイプを生理的反應と行動化から3つのタイプに分けて考えてみましょう(図2)。

「赤鬼さんタイプ」は、刺激を受けると興奮して血圧や体温などが上がり、心拍数・呼吸数も激しくなる結果、顔や身体が赤くなり、動き回るタイプです。アドレナリンが出る発散タイプなので、途中で止めることが難しく、物や周囲の人に当たったり止めようとする人を巻き込んだりして、エネルギーを出し切るまで爆発が続きます。出し切ったらしばらく爆睡し、目が覚めるとスッキリしています。ケロッと謝ってきたり、次の行動を始めたりするので、後始末は周囲の人がしなくてはなりません。そのうえ、本人に意見するとまた爆発しそうなので、周囲の人は気を遣います。興奮しやすいので、周囲からちょっかいをかけられることもよくあります。

「青鬼さんタイプ」は、刺激を受けると緊張して不安が強まって血圧や体温などは下がり、心拍数・呼吸数も減る結果、顔は青ざめ、固まるタイプです。普段から不安が高く、自分が安心できる場所や順調に作業しているときは落ち着いていますが、急な予定の変更や否定的な言動をされると、自分の安全圏が危険にさらされるため「恐怖」が強くなり、脳

の扁桃体の活動が活性化され、攻撃を開始します。早期に刺激がなくなれば落ち着きますが、扁桃体は、恐怖のようなストレスを感じると反応を持続的に増大させる(LTP: Long term potentiation)ことが報告されており、行動化するときはパニックに近い状況のため、コントロールするのは困難です。自分のテリトリーから完全に相手を追い出したり、相手が二度と近づかないような方略を使うため、相手へ心理的なダメージを与える暴言や、怪我をさせるなどの暴力の危険性が高くなります。

「凍りつきタイプ」は、もともとは感情が動いていたのですが、急にショックな出来事に遭遇して、一時的に感情が麻痺したり、いじめや虐待などつらい状況が続いた結果、感情機能を停止させることでなんとか社会生活を続けていたりするタイプです。自分がそれ以上傷つかないように、状況は見てはいるけれど感じないように感覚と感情を解離させているので、刺激を受けてから反応するまでに時間がかかります。そのため、怪我をしやすくなったり、記憶力が弱くなったり、さまざまな二次的な影響が出ます。また、悪化している場合は人格を解離させることもあり、自分がやったことに対して自覚がなかったり、突然衝動行動を起こすこともありますので、医師との連携が必要になります。

「赤鬼さんタイプ」と「青鬼さんタイプ」は、

暴言や暴力を発しているときは似たように見えます。違いは、「赤鬼さんタイプ」は、刺激にすぐ反応して自分から発散することです。「青鬼さんタイプ」が攻撃するのは、自分の安全圏に相手が踏み込んだ場合です。

なお、タイプに分けて考えるのは、対応の指針を立てるヒントにすることが目的です。「あなたは〇〇タイプだよ」と決めつけられると反発したくなる子どももいますので、注意してください。

3 脳のメカニズムの理解

生理的反応や衝動行動がどのように形成されるのか、脳機能のメカニズムから見てみましょう。身体化や行動化の脳機能のメカニズムを理解しておく、身体や感情への応急処置が効果的に行えるようになります。

図3は、脳を横から見た図です。脳は意思の制御が利かない低次の脳と意思による制御が可能な高次の脳に分かれます。アンガー状態は、低次の脳で起こります。

情報は外部と内部両方から五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）を刺激します。刺激を受けると視床下部から脳内物質が放出され、自律神経系の調節機能を活性化させます。アドレナリンが出れば興奮して、体温や心拍数が上がります。セロトニンが出れば安心してリラックスします。ドーパミンが出れば快感を感じたり覚醒したりする、という具合です。

次に大脳辺縁系が行動を起こしますが、意思が働いていない段階では過去に成功した行動を自動的に引き起こしているだけなので制御が利きませんから、興奮や不安のもとがなくなるまで行動化は続きます。また、暴れている人を止めようとして周囲が押さえつけにいくと、よけいに興奮して行動化は激しくなります。自分にとって不快な刺激がなくなった段階でとった行動を学習しますので、「たくましく生きるため」の脳は、次回はその行動を使うようになります。

言語が発達していると側頭葉が活性化しますので、「～をしよう」という指令を出したり、

図3 脳機能の概念図

