

本書は、「キレイやすい子」シリーズ3部作のしめくくりとして、アンガーマネジメント講座の一連の流れを、理論、ワーク、事例集で紹介しました。事例集には、いじめ、非行などの反社会的行動のみならず、不登校や家庭内暴力など非社会的行動の事例も含まれています。アンガーは外に向かうだけでなく内にも向かうことや、言語、非言語さまざまな表現方法があること、アンガーマネジメントも、話し言葉だけではなく、絵や箱庭などを活用して進めることができることをご理解いただければと思います。本書のために、事例提供を快くご承諾くださった方々に、心よりお礼を申し上げます。

アンガーマネジメントで活用している傾聴、明確化、直面化、受容等は、カウンセラーが日常の面接の中で使っている技法です。ですから、面接演習そのものはアンガーマネジメントだけでなく、カウンセリング技法のトレーニングにも活用できます。

面接演習を進める際には、まず徹底的に傾聴と明確化を練習してください。アンガーを理解するためには、言葉だけではなく、行動・表情・感情などからさまざまな情報を見立てる必要があるからです。また、明確化は、本人にとっての主観的な事実を客観的事実に修正したり、誤った行動をとり続けているメリットやデメリットなど背景を理解する助けになります。認知の変容をする段階では、丁寧に傾聴しながらも、本人に自己の問題に直面してもらうことが大切です。この場面で面接者があせると、説教になってしまったり、抵抗にあったりします。できるだけニュートラルな態度をとり、逆ギレしないよう心がけてください。自己受容ができれば、新しい行動パターンを習得していきます。ここではソーシャルスキル・トレーニングが加わりますので、具体的な場면을シミュレーションしながら練習するようにします。

なお、初めてアンガーマネジメントを実践される方には、研修会への参加や、スーパーバイズを受けられることをお勧めします。専門のカウンセラーでも行き詰まりやすいのが、直面化や自己受容のための面接です。直面化では、自分が認めたくないと思っている部分を、面接者と一緒に直視しなくてはなりません。また、自己受容を促進するためには、相手のありのままを面接者が受け止める必要があります。このとき面接者自身が自己一致していないと、ニュートラルな状態で相手の話を聴くことができないのです。その結果、共揺れしたり、巻き込まれたり、操作したり、遠慮したりしやすくなり、本人が問題と向き合うことが難しくなってしまいます。

アンガーマネジメントは、近年、学校をはじめとして、児童相談所、児童養護施設、少年院や刑務所、保護観察などで実践されており、今後もニーズが高まっていくと思われます。本書が、キレイやすい子にかかわられる皆様のお役に立つことを願ってやみません。