

はじめに 3

第1章 アンガーマネージメントの理論と歴史 9

第1節 アンガーマネージメントの成り立ち 10

- 1 危機介入プログラム……………10
- 2 個別アンガーマネージメント・プログラム……………10

第2節 衝動性の意味と発生のメカニズム 12

- 1 衝動的な行動はどのようにして起こるのか……………12
- 2 衝動的な行動を適応行動にするために……………14
- 3 アンガーとは？……………16
- 4 怒りのメカニズム……………16

第3節 アンガーマネージメントの一連の流れ 20

- 第1課程 気づき……………21
- 第2課程 知的理解……………25
- 第3課程 感情的な受容……………26
- 第4課程 新しい行動パターンの習得……………27
- 第5課程 新しい行動パターンの定着……………28
- 第6課程 終結への話し合い……………28

第2章 アンガーマネージメントの面接技法 29

第1節 気づきの段階（第1課程） 30

- 1 気づきの段階で用いる技法……………30
- 2 面接演習……………31
- 3 「ワーク1 気づきの面接演習」の解説……………35
- 4 花子さんの日常のストレスには、どのようなものがあるのか……………35
- 5 花子さんがみちおくんをいじめることで得ているものは何か……………39

第2節 知的理解（第2課程）——明確化と直面化 40

- 1 気づきを促進するための面接技法……………40

2	自分の考えのゆがみに気づく	43
3	明確化の面接演習	45
4	「ワーク2 明確化の面接演習」の解説	49
5	なぜ認知のゆがみが生じるのか	50
6	認知のゆがみを修正する方法	52
7	「ワーク3 認知のゆがみに気づく」の解説	54
8	この考え方をするメリットとデメリットを整理する	57

第3節 受容の段階（第3課程） 59

1	自己受容とは	59
2	自己受容面接の技術	59
3	受容面接で生じる直面化とは？	60
4	受容の面接演習	64

第4節 新しい行動パターンの獲得と練習（第4・第5課程） 65

1	スキルの獲得を支援するための技法	65
2	「ワーク6 スキル獲得のモニタリング演習」の解説	65

第5節 面接中に相手がキレたときの対応 70

第2章で紹介する面接演習のワーク

ワーク1	気づきの面接演習	32
ワーク2	明確化の面接演習	48
ワーク3	認知のゆがみに気づく	53
ワーク4	視野を広げる面接	53
ワーク5	受容の面接演習	61
ワーク6	スキル獲得のモニタリング練習	66

第3章 タイプ別の事例に見る個別アンガーマネージメント 73

第1節 いじめを繰り返す子 74

1	なぜ繰り返すのか	74
2	「気づき」から「新しいスキル」定着まで	75

3	いじめの「ボス」に祭り上げられていた亜美さん	76
4	「自分に何が起きているのか」に向き合う	78
第2節 家庭内暴力を繰り返す不登校の中学生 81		
1	気づきから知的理解まで（第1・第2課程）	81
2	抵抗とありのままの自分の受容（第3課程）	83
第3節 家族への怒りをためこんで不登校になった女子中学生		
——箱庭を通じた自己理解と自己表現 86		
1	自分の気持ちへの気づき（第1課程）	86
2	知的理解（第2課程）	88
3	感情的な受容（第3課程）	89
4	新しいソーシャルスキルの学習（第4課程）	89
5	転校	90
第4節 発達障害のある児童へのアンガーマネージメント 91		
事例1 アスペルガー障害のある小学生へのアンガーマネージメント		
		92
事例2 ADHD児へのアンガーマネージメント		
		101
第5節 非行・プチ家出の少女たちへの短期集中型自己受容面接 105		
1	引かれ合う彩花さんと裕子さん	105
2	漂うような2人の家出	106
3	2人と2人の家族	106
4	気づき（第1課程）	108
5	知的理解（第2課程）	109
6	感情的な受容（第3課程）	110
7	その後	111
第6節 犯罪に至った人へのアンガーマネージメント 113		
1	暴力性向を有す人へのアンガーマネージメントの進め方	113
2	認知を変える面接の進め方	119