

第1節

アンガ－の理解

1 キレるとは？

キレるとは、①感情の自然な流れがキレてしまうことと、②人間関係を絶ち切ってしまうことという2つの意味があります。

私たちは、落ち着いている状態ではさまざまな感情を表現できますが、キレている状態では興奮したり感情が動かなかったりします。その状態で人と話をしたり冷静に対応したりするのは困難ですし、周囲の人も興奮したり固まっている人と対応するには気を使います。このように感情がキレている状態だと人間関係もキレていってしまうのです。アンガ－のタイプには、激情型、ため込み型、パニック型、ねちねち型などがあります。詳細は、『キレやすい子の理解と対応』（本田、2002）を参照してください。

2 アンガ－の理解とアンガーマネージメントの目的

アンガ－は、単なる怒りではありません。さまざまな感情が入り乱れ、混沌とした状態のことを言います。

心の中がアンガ－の状態であると、自分で

はどんな気持ちか認知しにくいいため、刺激に対して反射的な行動をとりがちになり、衝動性が高まります。

また、アンガ－状態になると、身体や考え方に変化が生じます。まず、生理的反応として血圧上昇や低下、のどが渇く、心拍上昇などが起こります。身体が興奮し始めると認知反応が低下するために言葉が出にくくなり、客観的に状況を見る力が低下してきます。その結果、状況を冷静にとらえ、適切な解決策を見出すための創造的思考力も低下してしまうのです。

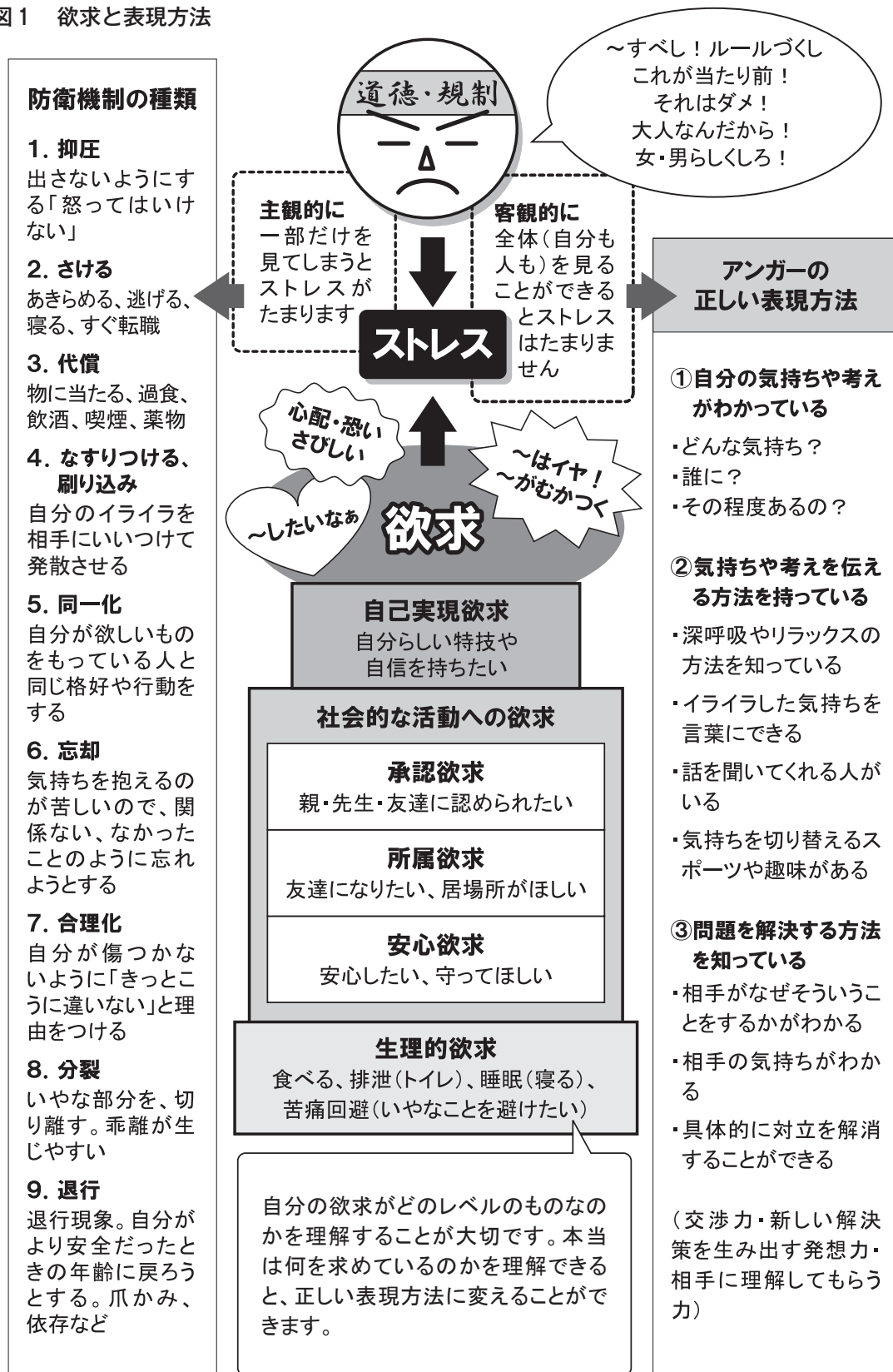
したがって、アンガーマネージメントでは3つのことを行います。

①生理的反応への対応をするための、興奮した心の状況の沈静化・ストレスマネジメント力をつける。

②認知反応への対応をするために、混沌とした心の状態の整理や自分の欲求の理解を行い、歪んだ認知の変容（思い込み、Black or White、被害的、過小評価など）をする。

③向社会的判断力や行動力の育成（ソーシャルスキルトレーニング）を行う。

図1 欲求と表現方法



できごとを整理するシート① 「自分の刺激と反応を整理する」

どのようなことがあったり言われたりすると、あなたはどのような行動をしたりどのようなことを言ったりしますか？ 整理してみると自分のパターンが見えてきます。

〈記入例〉

できごと		自分の言動とその結果 起きたこと
授業中に生徒が勝手におしゃべりをしている	→	「静かにしなさい」と何度も注意しているうちに、説教になってしまう
余裕がないところに、上司から新しい仕事を頼まれる	→	断わずに、無理をして体調を崩したり、家族に負担をかけたってしまう

1 うまくいかないときのパターン

できごと		自分の言動とその結果起きたこと
	→	
	→	

2 うまくいくときのパターン

できごと		自分の言動とその結果起きたこと
	→	
	→	

3 刺激と反応のパターンを知る

まず、自分や生徒がどんな刺激に対してどのような反応をするかを理解しましょう。前ページの「できごとを整理するシート①」を用いて自分や生徒がストレスを感じる場面であまりうまく対応できるときと、うまくいかないときのパターンを整理してみてください。その場合、対象者別にすると自分がどのような相手にどのような行動をとるかがわかります。

1) 児童・生徒に対して、2) 保護者に対して、3) 同僚に対して、4) 上司に対して、5) 家族に対して、などです。

対応する相手の行動パターンがわかっていると、マイナス行動が出る刺激を出さないように予防できます。また、その相手に対する自分の行動パターンがわかっていると相手のアンダー状態に巻き込まれずに冷静に対応することができるからです。

行動パターンは図1の「欲求と表現方法」の左側に例がありますので参考にしてください

よい行動がでるときのできごと

① ほめてもらうとよい行動がでる

絵を見せに行ったら、ほめられた

本人の行動

ニコニコして、他の子に見せに行った

② 生理的な欲求が満たされていると落ち着いて行動ができる

ゆっくり給食が食べられた

本人の行動

午後の行動の切り替えが、いつもより早くできた

③ お気に入りのものを触っていると、静かに話が聴ける

ふわふわのハンドタオルを触っている

本人の行動

先生の話を最後まで聞いた

マイナスの行動がでるときのできごと

① 身体が動かせないとストレスがたまる

雨で外遊びができない

本人の行動

走りまわって、上級生から「うるさい」と怒られた

《対応》室内のサーキット運動場を作っておく(段ボールくぐり、ボールプールなど)

② 気持ちを通じないと相手に罰をあたえる

友達が自分の使いたいおもちゃを貸してくれない

本人の行動

しばらくにらみつけたあとでかみついた

《対応》自分でうまくいかないときは、先生に助けを求めることを教えてみる

③ 痛いときには大人がかまってくれることを覚えている

担当の職員が忙しくてそばに行っても、待っててと言われた

本人の行動

「お腹痛い」「指はさんだ」とつぎつぎ痛みを訴える

《対応》「さみしいね」と言葉にして、待っていた方がかまってもらえることを教える

い。

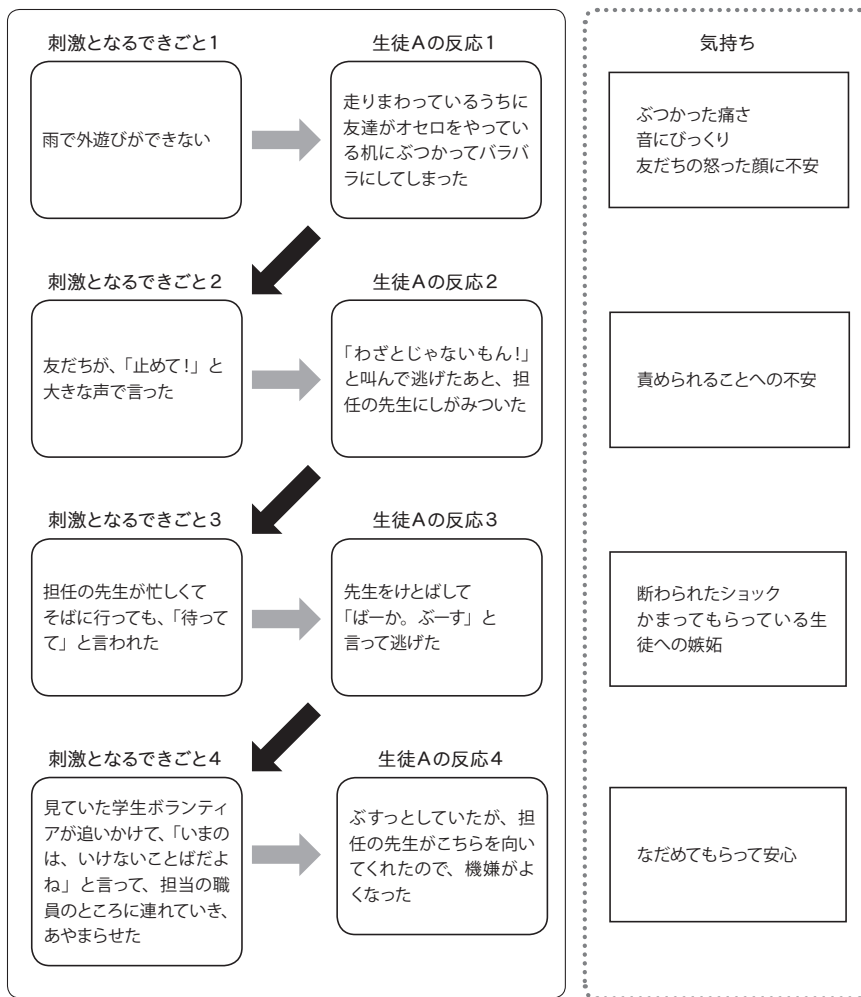
パターンが分けられたら、どういう刺激でよい行動が出るのか、どういう刺激はマイナスの行動が出るのかを欲求別に整理してみます。まず、生徒の例で考えてみましょう。

生徒Aは、ほめられるとよい行動が出ますが、生徒Bは生理的な欲求が満たされたときによりよい行動が出るようです。生徒Cは安心できるものを持っているとおしゃべりがおさまります。一方、マイナス行動を整理してみると、生徒Aは、身体が動かせないとイライラが高まって走り回りますし、生徒Bは、自分の気持ちが通じないと同じ痛みを友達に与え

てわからせようとしています。生徒Cは、さびしいと身体が痛くなっています。パターンがわかったので、マイナス行動が出そうな刺激が予測できるときは、欲求を適切に表現できる環境を整えておくことで、よい行動を導くことができます。

次に、行動を一連の流れで整理してみましょう。生徒Aの例で説明します。Aさんは、身体を動かすのが好きで、友達にほめてもらうとよい行動が出る生徒です。

ある雨の日、教室の中を迷路ごっこをして走りまわっているうちに机にぶつかって、友達がやっていたオセロが床にバラバラと散ら



ばってしまいました。次々とマイナス刺激が起り、Aさんは、担任の先生に助けを求めますがそれもかなわず、担任の先生を蹴飛ばして悪口を言って怒られてしまうという結末になりました。

一連のできごとを整理すると、前頁のチャートのようにになりました。

できごとが一連の流れに整理できたら、それぞれの場面でどんな気持ちだったかを考えてみます。アンガーは二次的な感情なので、その場面で表現したかった一時感情を理解します。これが理解できると、どうしたら適切な表現ができたかを具体的に考えることができるようになります。整理した気持ちを右側

に書いていきます。

整理する場合は、子どもと振り返りの面接をしながら記入しますが、先生が今後の予防のために、子どもの気持ちを予想しながら振り返ることもできます。

Aさんは最初はぶつかって痛かったり驚いたりしただけだったのが、だんだんに不安や嫉妬などが増していき、アンガー状態をつくっていったことがわかると思います。

ここまで整理できたら、次は、それぞれの段階でできるストレスマネジメントと具体的な対応策を考えていきます（下のチャート右側）。

まず、Aさんが自分でどのような対応をす

