



はじめに

保健室は子どもたちの心と身体の救急箱です。養護教諭のみなさんは、怪我や体調不良の手当てはもちろんのこと、保健室登校の対応や、教室で落ち着かなくなった子どもたちがクールダウンする支援のほか、特別支援教育コーディネーターとしての役割も求められたり、先生方のメンタルヘルスの相談に乗ったりと、大忙しの日々を送っていることと思います。新型コロナウイルスへの対応も課題になっています。

そのような大忙しの養護教諭のために、本書では、保健室で行う応急処置としてのアンガーマネジメントと、発達障害のある子どもたちに継続的に行える短時間のアンガーマネジメントプログラムを紹介していきます。

まず第1部では、4コマまんがを使って、保健室でしばしば起こる「アンガー」場面での適切な対応方法を紹介합니다。この部分に本書のエッセンスが詰め込んでありますので、忙しくてなかなか本を開く時間がない方は、まずは第1部だけでも読んでください。

そして、第2部「理論編」では、アンガーによる身体反応や、発達障害のある子どものアンガー状態の生じ方と収まり方の特徴について解説し、応急処置としてのアンガーマネジメントの進め方にも触れていきます。

第3部「実践編」では、実際の保健室等における実践事例を紹介し、アンガーマネジ

メントによって対象の子どもがどのように変化したかについて紹介します。

筆者はこれまで、ほんの森出版からアンガーマネジメントについて3冊の書籍を発行しました。

1冊目の『キレやすい子の理解と対応』では、アンガーマネジメントの全体像と、暴力やいじめ等が発生しない学校づくりの視点、そして、子どもがキレている現場での応急対応の具体例を示しました。

2冊目の『キレやすい子へのアンガーマネジメント』では、繰り返しいじめを行ったり暴力をふるってしまう子ども側の視点に立ち、子どもの感情や思考に何が生じているのかを発達障害、非行、不登校などの個別事例の見立てを通じて理解し、面談や箱庭などの心理教育の進め方を紹介しました。

3冊目の『先生のためのアンガーマネジメント』では、対応が難しい子どもに巻き込まれないために先生方が理解しておくことや、先生自身のメンタルヘルスのために、アンガーマネジメントの進め方を紹介しました。

本書は、これらを包括するかたちで、アンガーマネジメントの基礎理論と対応方法について、脳や生理学的なメカニズムを踏まえて解説するものです。本書を入りに、認知変容やストレスマネジメント、ソーシャルスキル教育などについてより深く学びたい人は、前3書をあわせてご参照ください。

養護教諭の役割がますます重要になってきている現在、ぜひ本書でアンガーマネジメントの知識と対応方法をご自身のものにしていただけますと幸いです。

本田 恵子

*本書は幼児期から児童期、思春期の子どもたちへの保健室での対応のあり方を解説していますが、対象の幼児・児童・生徒は、年齢に関係なく生徒という表記で代表させている個所があります。また、事例はプライバシー保護のため、事例の趣旨が損なわれない範囲で修正を加えています。