

# 指導資料

# 健康教育 第3号

鹿児島県総合教育センター  
令和4年10月発行

対象  
校種

小学校 中学校  
義務教育学校 高等学校  
特別支援学校



## 児童生徒のためのアンガーマネジメント

- ◆ アンガーマネジメントにより、自己を受容し自分に自信をもつことで、児童生徒の自己肯定感を高めることにつながる。
- ◆ 特別活動において、アンガーマネジメントについて系統的に学ぶ価値は高い。  
#怒りの感情のコントロール #対処スキル #感情理解教育

### 1 なぜ今、「アンガーマネジメント」なのか

文部科学省による「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果」によると、中学校及び高等学校における暴力発生件数は微減しているものの、小学校の件数は増加傾向にある(図1)。

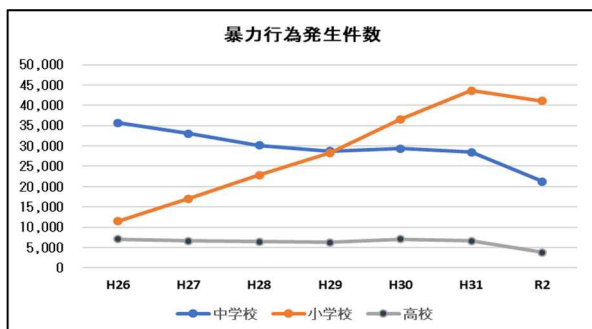


図1 暴力発生件数 (R3文科省「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」より作成)

また、国立青少年教育振興機構が2015年に行った「高校生の生活と意識に関する調査」では、「自分はダメな人間だと思う」割合が7割を超え、他国に比べ、日本の高校生の自己肯定感は顕著に低いと言える(図2)。

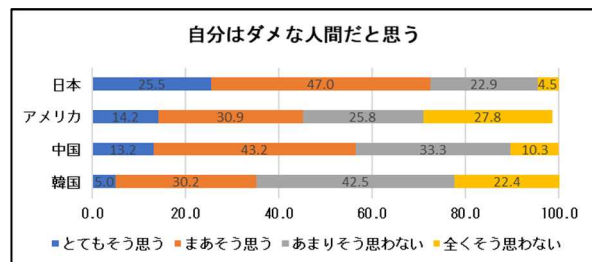


図2 「自分はダメな人間だと思う」国別割合 (2015年国立青少年教育振興機構「高校生の生活と意識に関する調査」より作成)

自己肯定感と「怒り」の感情は密接な関連がある。自己肯定感の提唱者である高垣忠一郎は、自己肯定感を「自分自身のあり方を肯定する気持ちであり、自分のことを好きである気持ち」と定義している。また、絶対的自己肯定感とは、他者の評価や他者との比較は関係なく、自分は十分に価値がある存在だと思えることである。自己肯定感の醸成には家庭や周囲の環境などの外的な要素も影響するが、自分以外の誰も自分の自己肯定感を高めたり、低めたりすることはできない。

自己肯定感に大きな影響を与えているものは自身の価値基準である。アンガーマネジメントでは「コアビリーフ」と呼ばれ、これは自身の様々な体験を通じて形成される。コアビリーフは自分の中にある理想や欲求とも言え、自分にとって「正しいもの」であり、「守りたいもの」となる。不健康で非合理的な価値観がネガティブな感情を生み、これが「怒り」につながる。つまり、健康的で合理的な価値観を形成することが自己肯定感の向上につながると考える。

そこで本稿では、自己を受容し、自分に自信をもつことで自己肯定感を高めるための一助とするための、特別活動におけるアンガーマネジメントの取組について提案する。

## 2 「怒り」の特徴

「怒り」は生きていく上で不可欠な感情の一つである。怒りの感情は自分の身を守るために生まれたもので、自分の身に危機が迫るととっさに怒りを感じることから「防衛感情」と言われている。自分を危機にさらす敵（相手）に対して「戦う」という選択をした際に生じる感情である。

また、怒りは「二次感情」とも言われる。つまり、苦しい、寂しい、不安などのマイナスの一次感情が蓄積している状態で、何かしらのきっかけがあると「怒り」となってあふれ出る。自分が怒りを感じたとき、または相手を怒らせたときには「怒りの奥にある一次感情は何か」を探り、その感情に適切に対処することが大切である。

◆Topic① 一次感情の解決が怒りを収束させる  
【事象：クラス役員を押し付けられた！】  
一次感情：できるか不安  
二次感情：怒り「僕に押し付けないで！」

つまり、「怒り」そのものに良し悪しはなく、問題は「怒り」の不適切な発露により、望まない結果を招くことである。

◆Topic② 「怒り」の不適切な発露  
・怒らなくてよいものを区別できない（強度が高い）  
・いつでも、どこでも怒る（頻度が高い）  
・ずっと怒る（持続性がある）  
・攻撃的に怒る（攻撃的な発露）

## 3 アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメントは、「怒り」の感情をコントロールすることで、健全な人間関係をつくりあげていくための技術とされる。具体的には、大きく分けて「行動の修正」と「認識の修正」の二つに取り組むことである（図3）。

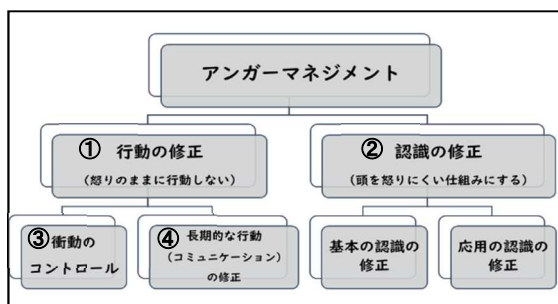


図3 アンガーマネジメントの仕組み  
『アンガーマネジメント入門（p.67）』を基に作成

「行動の修正」（図3①）とは、怒りのままに行動しないということで、怒りによって周りの人々との良好な関係を築くことを邪魔する行動をとってしまうのであれば、修正することである。これは「衝動のコントロール」と、「長期的な行動の修正」の二つに分類される。

一方、「認識の修正」（図3②）とは、頭の中を怒りにくい仕組みにするということで、自身の価値基準（コアビリーフ）が、自分や周りの人々にとってマイナスになる怒りを生み出すようなものであれば、修正することである。このためには、まず自分がどうして怒るのかを客観的に把握し、自身の価値基準（コアビリーフ）に気付き、それが自分や周囲の人々にとってマイナスになるものであれば修正していくことが大切である。自分がどのようなビリーフを持っているかを理解し、日常的に健康的で合理的なビリーフに変えていこうと意識することで、怒りの爆発を未然に防ぐことができる。

◆Topic③ 怒りの背景にはどのようなコアビリーフが？

い：イラショナル・ビリーフ（不健康的・非合理的）  
ら：ラショナル・ビリーフ（健康的・合理的）

【事象1】クラスが騒がしい時、僕だけ先生に叱られた！  
い：叱るならみんなを叱るべき！  
ら：僕も話しをしていたから、悪かったな。  
【事象2】約束を破られた！  
い：約束は絶対に守るべき！  
ら：約束を守れなかった理由があるのかな。

「行動の修正」と「認識の修正」は、両方を組み合わせながら行うが、まずは、カッとなった時に問題のある行動をとらないスキルを身に付ける「行動の修正」を行うことが有効だと考える。この内、「衝動のコントロール（図3③）」については、怒りをクールダウンするための対処スキルが効果的である。怒りが生じた際に反射的な言動をしないために、怒りの感情のピークといわれる6秒間を乗り切るために、自分に適した対処スキルを身に付けることが望ましい。

◆Topic④ 怒りをクールダウンするための対処スキル例

- ・ストップシンキング  
→ 頭の中に空白を作り、思考を停止する
- ・カウント法（ディレイテクニック）  
→ 計算に集中し、意識を怒りから逸らせる
- ・コーピングマントラ  
→ 魔法の呪文を唱え、自分を励まし勇気づける
- ・グラウンディング  
→ 思考を特定のものに集中させる

また、「長期的な行動（コミュニケーション）の修正（図3④）」で最も大切なことは、自分の要求（リクエスト）を適切に伝えるということである。何に対して怒りを感じたのか自分で把握した上で、怒りを感情的にぶつけることなく、相手にどうしてほしいかをシンプルに明確に伝えることで、前向きな問題解決につながる。具体的には、ソーシャルスキルトレーニングを行うことにより、対処スキルの獲得につながると考える。

◆Topic③◆ ソーシャルスキルの例

・アサーション：

相手の言い分を尊重しながら、自分の考えや感情を表現し、円滑な人間関係を形成、維持すること（例：Iメッセージ）

I（アイ）メッセージとは、主語を「私は」として、自分がどう感じているかという思いを語る伝え方。自分の状況を説明することで相手の理解を図ることができる。

【事象：約束の時間に遅れてきた】

Iメッセージ：「（私は）遅れると連絡してほしかった。」

・コーチング：

傾聴、承認、質問など、対話によって相手の可能性を引き出し、その人の自主的な前進をサポートすること。「問いかけて聞く」という対話を通して、相手自身から様々な考え方や行動の選択肢を引き出す。

## 4 特別活動におけるアンガーマネジメント

アンガーマネジメントは「心理教育」とも言われており、理論を理解し、技術を習得し、繰り返し行うことで上達する。文部科学省はアンガーマネジメントを「感情理解教育」と訳し、「自分の中に生じた怒りの対処法を段階的に学ぶ方法（中略）。段階を踏んで怒りなどの否定的な感情をコントロール可能な状態にする。」としている。また、「暴力行為のない学校づくりを進めるためには、児童生徒を幼稚園段階から高等学校段階までのつながりの中

で指導していくという視点が重要である。」とし、その実践例として、小中一貫プログラム「感情理解教育（アンガーマネジメント）」を挙げている。

特別活動は、「集団や社会の形成者としての見方・考え方を働かせ、様々な集団活動に自主的、実践的に取り組み、互いのよさや可能性を発揮しながら集団や自己の生活上の課題を解決する」ことを通して、資質・能力を育成することを目指している。

小・中・高等学校の学習指導要領において、特別活動の目標は概ね共通しており、その要素や役割を「人間関係形成」、「社会参画」、「自己実現」の三つの視点で整理している。また、学んだことを人生や社会での在り方と結び付けて深く理解したり、これからの時代に必要とされる資質・能力を意識して身に付けたりすることが重要であるとされている。これらのことから、特別活動において、アンガーマネジメントについて系統的に学ぶ価値は高いと考える。

アンガーマネジメントは、①自己理解→②「怒り」の理解→③怒りへの適切な対処の過程を繰り返し実践することで定着する。次頁に指導計画の例（表）を示す。全ての過程において、自分の感情を「書く」活動が多く取り入れられている。これは、感情を言語化・視覚化することで自分を客観視し、「怒り」の本質に迫ることにつながる。指導に当たっては、児童生徒自身がアンガーマネジメントを学ぶ意義を理解し、ゴールとなる目標を具体的に定め、意識し続けるようにすることが肝要となる。そのためには、発達段階や児童生徒、学校等の実状に即して、学びの時機を設定し、適切な題材を選定することが重要である。

アンガーマネジメントの実践によって、児童生徒が怒りの感情をコントロールし、自己肯定感を高め、自分らしい生き方ができるようになることを期待したい。

表 特別活動におけるアンガーマネジメント指導計画例

指導計画例（全3時間）	学習活動の具体例
<p>① 自己理解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分自身の対人関係の持ち方の特徴をつかみ、自己理解を深める。</li> </ul> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エゴグラムの中の五つの自我は長所にも短所にもなり得る。 → 一番高い項目に注目し、必要があれば改善する。</li> <li>自分の対人関係の持ち方の特徴について理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ソーシャルスキルシート</li> </ul> <p>鹿児島県総合教育センター Web ページ参照</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エゴグラム</li> </ul> <p>指) 趣旨の説明 → 個) エゴグラムの実施 → 指) エゴグラムの解説 → 個) エゴグラムの分析 → 個) 振り返り</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>「アンガーマネジメント」について理解する。</li> </ul> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アンガーマネジメントとは「怒り」の感情をコントロールすることで、健全な人間関係を作り上げること → 怒らなくすることではない。</li> <li>怒りとうまく付き合うことで、自分の気持ちや選択に自分で責任を持つことができるようになる。 → 自己肯定感の向上につながる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンガーマネジメント概論</li> </ul> <p>指導資料「健康教育第2号」参照</p>
<p>② 「怒り」の理解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>怒りのメカニズムを知り、自分の怒りの特徴をつかむ。</li> </ul> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>怒りは二次感情である。 → 一次感情を探り、適切に対処することが大切</li> <li>怒りは自身の「ピリーフ」によって生じる。 → 不健康で非合理的な価値観（イラショナル・ピリーフ）や過ぎた正義漢が「怒り」を生み出す。</li> <li>怒りの正体を言語化、視覚化する。 → 怒りに冷静に、客観的に向き合うことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>演習：怒りの温度計</li> </ul> <p>指) 趣旨の説明 → 個) 自身の温度計作成 → グ) グループ共有 → 個) 自身の怒りの特徴とピリーフに気付く → 個) 振り返り</p>
<p>③ 怒りへの適切な対処</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>怒りへの適切な対処方法について理解する。 → 「行動の修正」と「認識の修正」</li> </ul> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合った適切な対処スキルを身に付ける。 → 怒りの衝動をコントロールするための対処スキルを身に付ける。(例：ストップシンキング)</li> <li>ピリーフの書き換え → 「～べき」から「～望ましい」へ思考の変換</li> <li>怒りの正体を視覚化、言語化する。 → 怒りに冷静に、客観的に向き合うことができる。 → アンガーログ：怒りの記録 (日時、場所、出来事、自分の行動、怒りの強さ等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>演習：ストップシンキング</li> </ul> <p>頭の中に空白を作り、思考を停止する。何も考えない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>演習：アンガーログ</li> </ul> <p>指) 趣旨の説明 → 個) アンガーログ作成 → グ) グループ共有 → 個) 振り返り</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>問題解決に向けて、適切な自己表現が大切であることを理解する。</li> </ul> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>アサーション：自己主張型コミュニケーションスキル → 相手の立場を尊重しながら自分の考えや感情を表現する。</li> <li>日頃から意識して、継続することで身に付く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>演習：アサーション</li> </ul> <p>指) 趣旨の説明 → 個) アサーション対話 → グ) グループ共有 → 個) 振り返り</p>

- 引用・参考文献 -

- 鹿児島県総合教育センター指導資料「健康教育」第2号 H28
- 文部科学省『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 特別活動編』H29、『中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 特別活動編』H29、『高等学校学習指導要領（H30年告示）解説 特別活動編』H30
- 安藤俊介『アンガーマネジメント入門』2016 朝日新聞出版
- 篠真希 長縄史子『イラスト版 子どものアンガーマネジメント 怒りをコントロールする43のスキル』2015 合同出版

※ 本資料はUDフォントを使用しています。

(教職研修課 税所 篤代)