

# 指導資料

鹿児島県総合教育センター

## 生徒指導 第64号

—小学校，中学校，高等学校対象—

平成25年10月発行

### 衝動的な行動が気になる児童生徒への対応 —アンガーマネジメントを活用した個別面談を通して—

人間にとって自然な感情の一つに「怒り」がある。怒りは、本来、自己の生命を防衛、保持するために必要なものでもある。その一方で、怒りを制御できないと、日常生活に支障を来したり、人間関係が壊れたりするなど、社会生活において、不利が生じる場合がある。

本県の児童生徒問題行動等調査結果（平成23年度）をみると、いじめが342件認知され、また、対教師暴力が14件、生徒間暴力が101件、対人暴力が7件、器物損壊が22件発生していることから、本県の公立学校では児童生徒の対応に苦慮している状況があると考えられる。そこで本稿では、衝動的な行動が気になる児童生徒に対して有効な解決策の一つとして注目されている、アンガーマネジメントを活用した個別面談の方法について紹介する。

#### 1 アンガーマネジメントとは

##### (1) アンガーマネジメントとは

「アンガー（anger，怒り）」とは、「様々な感情が入り乱れ、混沌とした状態」と定義され（本田2010），衝動的な行動を引き起こしやすい状態のことである。「アンガーマネジメント」とは、衝動的な行動をコントロールするためのスキルや自分の欲求を正しく表現するスキ

ルを学ぶプログラムのことである（本田2010）。

##### (2) 個別面談におけるアンガーマネジメントの流れ

一度定着してしまっただ衝動的な行動や言動のパターンを変えるためには、次の5段階の内的過程の理解に応じた関わり方が効果的である（図1参照）。

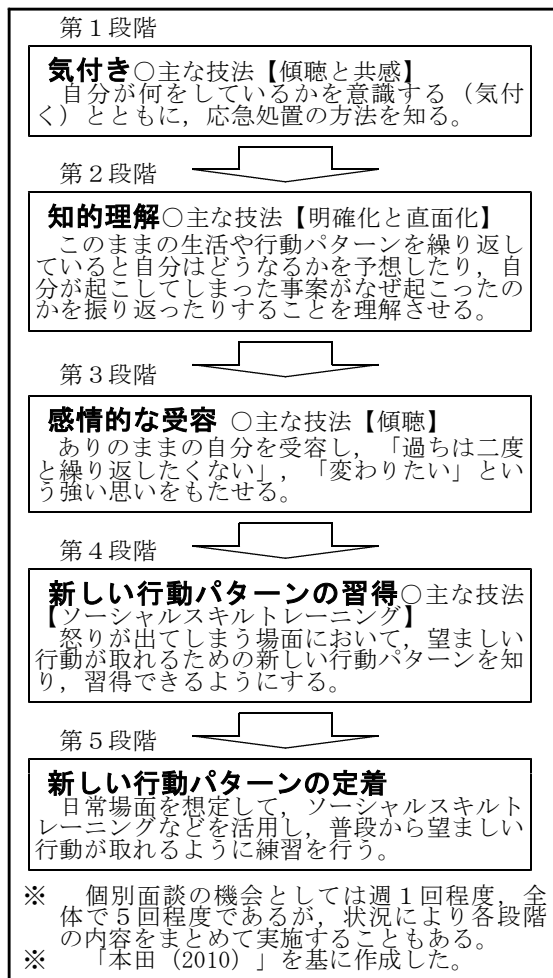


図1 アンガーマネジメントの流れ

## 2 個別面談及び援助の方法（例）

各段階の事例は、それぞれ別な事例である。面談のやりとり、ポイントと解説を記す。

### (1) 第1段階〈気付き〉の面談や援助のポイント

A男は小学校高学年の男子。快活で普段の友人関係は良好であり、友達ともよく遊ぶが、衝動的にモノを投げたり、遊びに夢中になり友達へ手を出したりする。（T：教師，C：A男）

＜事例＞	【面談のポイントと解説】
<p>A男は、教室でB男と鬼ごっこをしていた。A男は、B男に追いかけて、C男の座っている机に足がひっかかり転んだ。A男は、「痛い。」と言いながら、C男の机を蹴った。机がC男のお腹に当たり、A男とC男が、けんかになった。</p>	<p>面談は、A男が落ち着いてから、他に友達のいない場所で行うようにする。</p>
<p>T：A君、どうしてC君とけんかになってしまったのか、あったことを順番に紙に書いて振り返ってみよう。</p> <p>① A男とB男が、鬼ごっこをする。 ② A男が、B男に追いかける。 ③ A男が、C男の机の脚で転ぶ。 ④ A男が、C男の机を蹴る。 ⑤ A男が、C男とけんかになる。</p>	<p>A男を主語に、どんなことがあったのかを時系列にやりとりをしながら箇条書きで書き出させる。</p>
<p>T：どの時にやめたら、A君は、C君とけんかにならないで済んだと思うかな。番号と番号の間に線を引いてごらん。</p>	<p>トラブルの原因を振り返るための一つの手法である。</p>
<p>C：（しばらく考えた後）①と②の間に線を引く。 T：なるほど、A君は、B君に追いかけれなければ、C君とは、けんかにはならなかったって思っているのかな。 C：はい。だって、B君は、教室の中まですごい勢いで追いかけてきたんですよ。僕も逃げるのに必死だったし…。</p>	<p>最初は、トラブルの原因を自分ではなく、相手に求めやすくなる。そのため傾聴しながら、それぞれの行為を行った時の気持ちに共感する。</p>
<p>T：あ～。A君も逃げるのに必死だったんだ。 C：はい。B君が教室まで追いかけてなければ、けんかをしなかったと思います。 T：なるほど。でもA君が、けんかをした相手は、追いかけてきたB君じゃなくて、座っていたC君だったんじゃないかな。</p>	<p>【傾聴・共感】トラブルの原因は、他にもあることに気付かせていく。</p>
<p>C：あ～。それは、C君の机が横に出ているからですよ。だから転んでしまって。じゃあ「痛かったんですよ。」 T：じゃあ、けんかにならないで済んだのは、②と③の間になるのかな。 C：あ～。そうですね。C君の机が出てなければ、僕も転ばなかったし…。</p>	<p>「C君の机が横に出ているから悪い」という捉え方を他にも並んでいない机があったことに気付かせ、認知のゆがみを変えていく。</p>
<p>T：C君の机がちゃんと並んでおけばよかったのって思っているのかな。 C：はい。もうちょっと。 T：そうか、A君は、C君に机をちゃんと並べてほしいって思っているのかな。（はい。）でも、きちんと並んでいなかったのはC君の机だけだったのかな。</p>	<p>自分の行為の悪かった点に自ら気付くことができるようになる。</p>
<p>C：えっ。たぶん…。 T：そうかな？見てごらん。他の人の中にも、ちょっと出ている人はいるよね。 C：あ～、はい。 T：そうすると、けんかになったのは、C君の机が出ていただけじゃないかもしれないなくなってきたね。</p>	<p>直接のトラブルの原因である「机を蹴った時」の気持ちに、焦点化していき、そのことに自ら気付いたことを褒める。</p>
<p>C：ん～。やっぱり、僕がC君の机を蹴ったから。 T：なるほど。C君とけんかになったのは、あなたがC君の机を蹴ってしまったという風に思ってきたんだね。そうか、うん、いいところに気付いたね。</p>	<p>怒りが生じた時の行動のパターンが限られていることに気付かせ、「変わりたい」と思い始めたら、その方法を教える。</p>
<p>C：僕、転んで痛かったから、「もう、痛い。」って思って、机を蹴ってしまったんです。 T：転んで「痛い。」と思ったから、思わず机を蹴ってしまった。（はい。）それがC君のお腹に当たってしまったんだね。C君はどう思ったろうね。</p>	<p>似た場面が生じた時の応急処置として、幾つかの落ち着かせる方法（次頁参照）を例示し、一緒に練習してみる。</p>
<p>C：ん～、嫌な気持ち。机がお腹にどんと来てびっくりしたかもしれない。 T：そうか。いきなり机を蹴られてC君は、嫌な気持ちやびっくりした気持ちがあったかもしれないと思うんだね。</p>	
<p>C：だって、自分もそうされたら、「もう。」って気持ちになるかも。 T：そうなんだね。A君はもし自分がされたら、自分も同じ嫌な気持ちになるって気付いたんだね。じゃあ、けんかにならないためにストップするとよかったのは、③と④の間ってことになるのかな。（はい。そうですね。）A君は、机で転んだ時、本当は、どうすればよかったと思う。</p>	
<p>C：ん～。口で言えばよかったかな。でも、夢中になっていると、なかなか止められないんです。先生、どうしたら、止められますか。 T：そうか。「もう。」って思った時に、蹴るんじゃなくて、口でC君に伝えるとよかったって思ったんだね。そうすると、けんかにはならないで済むよね。でも、夢中になってしまうとつい蹴ってしまうことがあって、後でやらなければよかったのって後悔するんだね。（そうですね。）そんな時、どうしたらいいか、先生と一緒に考えてみようか。（はい。）</p>	

<p><b>【落ち着かせるための方法例】</b></p> <p><b>【セルフトーク】</b> 怒りが沸き起こりそうになった時に、目を閉じて、「大丈夫、大丈夫。」「落ち着け、落ち着け。」など短い言葉を繰り返し、つぶやくこと。</p>	<p><b>【10秒カウント】</b> 怒りが沸き起こりそうになった時、目を閉じて、「1（イーチ）、2（ニーイ）、3…10」と10秒を数える。慌てずにゆっくりと数えていく。10までいったら、また繰り返す。</p>	<p><b>【実施の際の留意点】</b></p> <p>最初は、教師のやったことをモデリングさせる。次に、児童生徒と一緒にやってみる。それから、状況を設定（トラブルになりそうな場面を設定）して、練習する。</p>
<p><b>【深呼吸をする】</b> 怒りが沸き起こりそうになった時、目を閉じて大きく深呼吸をする。その際に、吸っている息よりも、「ふう。」と吐く息を長くする。落ち着いてくるまで、繰り返す。</p>	<p><b>【タイムアウト】</b> 怒りが沸き起こりそうになった時に、その場からいったん離れるようにする。静かな自分が落ち着ける場所を決めておくことよい。また、「かっとなったら、〇〇先生がいる保健室まですぐに来てね。」と言っておくなど、一時避難したい場所を話し合っておくと効果的である。</p>	<p>他にも、こぶしを強く握って、ぱっと離して体の緊張をほぐす方法や自分の気に入ったタオルや自分の好きな人が写っている写真を見るなどの様々な方法がある。その児童生徒に合った方法を共に探していくことが大切となる。</p>
<p><b>【リラクスの方法を探す】</b> イライラした時に、リラックスできる方法（音楽、お風呂等）を探しておく。</p>		

(2) 第2段階<知的理解>の面談とポイント

D男は、小学校高学年の男子。友達と楽しく遊ぶこともできるが、時に、友達からの言葉に反応し、暴言を吐いたり、教室を飛び出したりすることがある。(T:教師, C:D男)

<p><b>&lt; 事例 &gt;</b> D男は、「ドッジボールをしよう。」とE男から声を掛けられた。D男は、「誰がするか! あんなおもしろくないもの!」と声を荒げた。E男は「何だよ。別に、来なくていいよ。」と言って、他の友達と教室から出て行った。</p>	<p><b>【面談のポイントと解説】</b></p>
<p>(しばらくして、D男が落ち着いてから、別室で話を聴く。)</p>	<p>興奮状態がやや収まってから話を聴くようにする。期日は、同じ日が望ましい。</p>
<p>T: E君から、何て言われたの。</p>	<p>D男の「下手」という言葉を「苦手」と言い換え、視点を広げる。</p>
<p>C: 「ドッジボールをしよう。」って。</p>	<p>キレやすい考え方に、出来事を必要以上に過大評価する場合や極端に大したことはないと低く過小評価する考え方がある。また、「白か黒か」のように両極端の捉え方をする場合、事例が全て同じ結果になると考える「過度の一般化」や一つでもできなければ、全て駄目だと思ってしまう「完璧主義」の考え方もある。そのため例外など具体的場面を想起させるとよい。</p>
<p>T: そう。何か、気になることがあったのかな。(ん～。別に。)</p>	<p>「ドッジボールをすれば、毎回、毎回当たる」という認知のゆがみについて、「当たらない時もある。」というような例外の部分に着目させる。</p>
<p>T: そうか。でも何か気になっていることがあるように先生は思うんだけど。よかったら聴かせてくれないかな。一緒に解決できることもあると思うよ。</p>	<p><b>【明確化・直面化】</b>言葉の裏にある、本当にやりたいこと、分かってほしいことを明確にする。うすうす分かっているけれども、本人に認めたくないことを向き合わせることもある。</p>
<p>C: ん～。だって、僕、どうせ、ドッジボールも下手だし。</p>	
<p>T: そうか。D君は、ドッジボールが苦手だと思っているんだ。</p>	
<p>C: いつも当てられるばかりだから、全然おもしろくない…。</p>	
<p>T: いつも当てられるばかりだから、全然、おもしろくない。そう。だから、E君から誘われた時に「誰がするか!」と言ってしまったのかな。</p>	
<p>C: はい。僕、下手だし。やっても全然、うまくならないし…。どうせまたみんなから当てられるばかりだから。</p>	
<p>T: D君は、当てられるのが嫌なんだね。(はい。)でも、これまでドッジボールをやってて、当たらない時もあったんじゃない。</p>	
<p>C: まあ、逃げるから、当たらない時もある…。</p>	
<p>T: すごい。逃げるのが得意なんだね。(はい。結構、最後まで残る方です。) そうなんだ。いつも最初から当たっているわけではないんだ。(はい。)ところで、ドッジボールで1回もボールに当たらない人っているのかな。</p>	
<p>C: ん～。〇〇君かな。でも1回も当たらない人はいないかも…。</p>	
<p>T: そうだね。だってドッジボールはボールを当てるゲームだから、1回も当たらないという方が奇跡かもね。</p>	
<p>C: ん～。また、できるかな。</p>	
<p>T: そうか。D君は、本当は、ドッジボールをやりたいんだよね。</p>	
<p>C: ん…。E君の速い球から、逃げられた時が一番おもしろいかな。</p>	
<p>T: E君の速い球から逃げられた時、最高って思うんだね。(はい。)ドッジボールだから、当たる時もあるし、当たらないで、うまく逃げ切れる時もある。ドッジボールって両方あるんだね。どうしたらよかったかな。</p>	
<p>C: あ～、E君にあんなこと言わなきゃよかった。</p>	
<p>T: D君は、あんなことを言わなきゃよかったって今は、後悔しているんだね。(はい。)だったら、E君に何て言ったらまた誘ってくれると思うかな。</p>	

(3) 第3段階<感情的な受容>の面談とポイント

F男は、中学生の男子。休み時間には友達と一緒に行動を共にすることが多いが、授業中に友達にちょっかいを出し、結果的にトラブルになることがある。(T:教師, C:F男)

＜ 事 例 ＞

F 男は、数学の授業中、前の席に座っている友達G男に、消しゴムのかすを投げた。G男が後ろを向いて「やめろ。」と言うと「俺じゃないし。」と言って無視をした。後で、F 男とG男は、けんかになった。

- C : どうせ、俺が悪いんだから、先生、早く叱ってください。  
 T : そうか。F 君は、自分でも悪いことをしたと思っているんだね。でも、先生には、何か別なことを言いたいわって、あなたが思っているようにも聞こえるけどな。  
 C : 別にいいですよ。自分が悪いんですから。さっさと終わらせてください。  
 T : 何かこの話題には触れられたくないような気がするのかな。  
 C : だから、もうどうでもいいですって。  
 T : F 君は、もうどうでもいいと言いながら、本当は、今、悩んでいることがあるんじゃないのかな。  
 C : (沈黙)  
 T : 話したくないか。簡単には話ができないよね。でも、悩んでいることを一緒に考えていくことは少しはできると思うんだけどな。  
 C : 俺、どうせ頭、悪いから…。勉強もさっぱり、分かんないし…。  
 T : 勉強がさっぱり分かんないかと思っていたんだ。それは数学？ (はい。)  
 T : F 君は、本当は、勉強が分かりたいと思っているんだけど、今のままでは、さっぱり分かんないってことなのかな。  
 C : 1 学期までは、まあ何とかついて行けたんだけど、1 回、インフルエンザで休んでから後は、もうさっぱり。先生の言っていること、意味分かんないし。  
 T : そうか、今まで、F 君は、そんな苦しい思いをしていたんだね。先生、気付いてあげられなくてごめんな。  
 C : 別に、先生のせいじゃないし。  
 T : いや。数学の先生ともよく話をして、F 君が困っていることにもっと気付いてあげればよかったかと思ってるよ。今からでもやってみるチャンスはあるかな。(まあ、でも…) 先生は、F 君の普段の部活での頑張りをしていると、やれそうな気がするんだ。どうだ、明日から一緒にやってみないか。  
 C : はい。そこまで言ってくれるなら。  
 T : そうか、よかった。でもな、一つだけ、先生にも気になることがあるんだ。それは、何だか分かるかな。  
 C : 消しゴムのかすを投げたことでしょうか。関係ないのに。  
 T : そうだ。さすが、ちゃ〜んと分かっているじゃないか。勉強が分からないからといってやる方法ではないよね。

【面談のポイントと解説】

言葉通りに受け取るだけではなく、語られる言葉以外の別な感情にも着目する。

受容していく中で、本人の抵抗(自分を守ろうとする心の動き)が起きる場合がある。話題を変えようとしたり、不機嫌になったり、黙ってしまったりする時である。その際には、焦らず、共感しながら、本人の言葉を繰り返したりする。本人が本当にやりたいこと、思っていることを話せるように受容しながら進めていく。

教師が困っている状態に気付かず、苦しい思いをしていたことに共感し、理解を示す。その上で、どうすればよいかの解決策を共に考えていく。その際、本人のよさを認め、自分らしさを受け入れられるように進めていく。

受容後、現実原則に照らし、改めるべきところは、本人に向き合わせるようにする。

(4) 第4・5段階＜新しい行動パターンの習得＞の面談とポイント(T : 教師, C : 児童生徒)

この段階の前までに、次のことができているかを確認する。

- ア キレる時の自分の行動パターンが分かっている。
- イ 自分らしさ(長所や短所も含めた特徴)を受容している。
- ウ 自分が変わりたいという目標やゴールが明確になっている。
- エ そのために必要なスキルが分かっている。

- T : どんな時に困ったのかな。  
 C : 新しい学級になって、〇〇君から嫌なことを言われた時。  
 T : それで、あなたはどうしたの。  
 C : 深呼吸をしたけど、やっぱり抑えきれなくて、叩いてしまった。  
 T : すごいね。深呼吸の方法を思い出したんだね。(はい。)でも、抑えきれなかったんだ。(はい。ちょっとは我慢できたけど。)うん。ちょっとの時間は我慢できたんだね。それは前からすると、すごい進歩じゃない。(そうですか。)だったら、その時、どうやったか、実際にここでやってみて。(演じる)あっ、惜しいなあ。(何ですか?)一つだけ深呼吸の方法が練習の時と違うよ。(えっ)目をつぶるのを忘れていないか。(あっ。そうか。)

【面談のポイントと解説】

「うまくいった時もうまくいかなかった時も、どんな様子だったか教えてね。」と伝えておく。うまくいった時には、できたことを褒めて、自信をつけさせる。うまくいかなかった時には、落ち着かせる方法をどこまで思い出すことができたのか、全く思い出さなかったのか、方法をどこまで使えたのかなど、気付かせる場をもつ。振り返ることができたことは、大きな前進であり、これからも続けて練習していくことで、上手になることを伝え、励ましていく。

怒りが沸き起こりそうな時の落ち着かせる方法などは、対象となる児童生徒のみならず、学級全体で取り入れて、体験させ、練習させる場をもつことが有効である。

たり、児童生徒の状況に合ったシナリオを考えたりするなどして、教師自身の相談のスキルを高めていくことは、児童生徒との信頼関係を築いていくことにもつながっていく。

一方、教師間で、面談のロールプレイングの場を設定し、互いの面談の様子を見せ合っ

—参考文献—

- 本田恵子 『キレやすい子へのアンガーマネジメント』平成22年 ほんの森出版
- 研究紀要 113号 平成20年 鹿児島県総合教育センター

(教育相談課)