

指導資料

健康教育第2号



鹿児島県総合教育センター
平成28年4月発行

対象
校種

幼稚園

小学校

中学校

高等学校

特別支援学校

教師のためのアンガーマネジメント

教師にとって、児童生徒に対して、つい「カッ」となったときの怒りをうまくコントロールし、適切に対応することが肝要である。

そこで、論理療法等を基にして、怒りの原因、怒りへの対処や上手な叱り方を示し、セルフエスティーム「健全な自尊心」の向上が大切であることを提案する。

1 「教師のためのアンガーマネジメント」を支える心理療法

「アンガーマネジメント」とは、怒ることと怒らないことを見極め、怒りと上手に付き合い、怒りをコントロールすることである。

本稿は、心理療法である論理療法等を基調に構成している。中でも論理療法は、生理的な反応や心理的な問題について、自分に起きている出来事そのものではなく、実際はそれをどのように受け取ったかという認知によって生じるとしている。

論理療法を本格的に日本に紹介した^{※1)} 國分(2001)は「考え方しだいで悩みは消える」とシンプルに表現して、「論理療法的カウンセリングのプロセスは人生哲学の検討」であるとしている。

さらに、論理療法の基礎理論である「ABC理論」を次のように説明している。

A (Activating event : 出来事) = 何が起きたか？
『上司に怒られた。』

C (Consequence : 結果) = その結果どのような感情がわいたか、あるいはどのような行動をとったか？
『落ち込んだ。』『仕事をする気にならない。』

B (Beliefs : 信念、価値観等(ビリーフ)) = その感情(行動)をもたらした考えは？
『あんなに厳しく怒る上司は私を嫌っている。』
『上司に怒られる私は能力がない。』

D (Dispute : 論駁) = イラショナル・ビリーフに反論して、ラショナルな言い方に変える。
『厳しく怒ったのは私の失敗に対してであり、それが私を嫌っている証拠にはならない。』
『失敗をしたのは事実だが、だからといって能力がないことにはならない。』

「実は、心の中で**B**という語り掛けをしているので、**C**という感情や行動が起きる。**A**の結果として、いやな気分になるか、なんとかしようと前向きになるかを決定するのは**B**(ビリーフ)である。ビリーフとは人生哲学、すなわち世の中に関する評価や解釈、その人を支える信念、価値観等であり、具体的には、いやな感情が起きるときに頭の中で自分自身に語り掛けているせりふのことである。

ビリーフにはラショナル・ビリーフ(健康的・合理的)とイラショナル・ビリーフ(不健康・不合理)がある。」

※1) 國分康孝監修『現代カウンセリング辞典』 2001. 金子書房

2 怒りの原因

(1) ビリーフ

怒りによる行動は、「ABC理論」によると図1のような三段階で進行する。

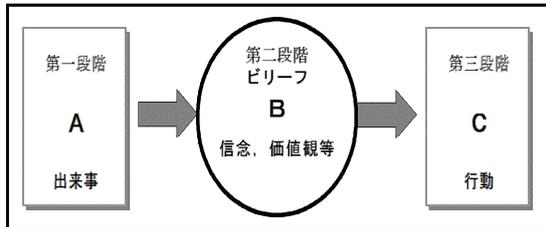


図1 「ABC理論」の三段階

このことから、怒りのコントロールは行動の前のビリーフによって、左右されることとなる。

(2) 怒りと攻撃のコントロール

湯川 (2008) は、「怒りと攻撃のコントロールは、目標として二段階を想定している。」としている。

第一のコントロールの目標は、怒りの感情が直接そのまま表出する（攻撃として行動化する）ことを防ぐ、あるいは適切な（社会的なルールに沿った）別の形で表現することである。次に、第二のコントロールの目標は、感情面に向けられた内的で長期的なコントロールとして、怒りをどう収めるのか、怒りの経験を自分の中に受容していくことである。つまり、少し時間を掛けて、怒りをうまくコントロールできるようにすることであり、「～ねばならない。～すべき。」というような非合理的な思い込み、不合理的な信念（イラショナル・ビリーフ）を、事実に基づき、論理的に否定し、「～すべき。」から、より柔軟な「～であ

るにこしたことはない。」というような合理的な信念（ラショナル・ビリーフ）に変えていくことである（図2）。

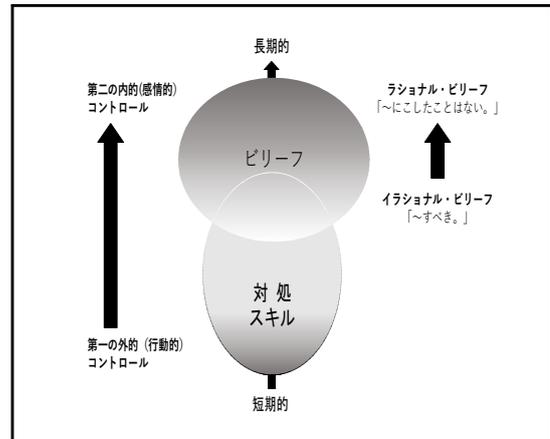


図2 怒りと攻撃のコントロール

(3) 「怒りの引き金」

人は誰しも、衝動的な行動の基準となるビリーフをもっており、このビリーフが「怒りの引き金」となっている。

「怒りの引き金」を引く前に、日常的に自分自身の「怒りの引き金」は何かを十分に理解し、その上で、自分に合った「3 怒りへの対処」を心掛け、怒りをコントロールすることが大切である。

3 怒りへの対処

(1) 第一の外的（行動的）コントロール

近年、いくつかの書籍等でこの対処スキルが挙げられているが、ここでは、代表的なものを示す。

○ スケールテクニック

過去、最大の怒りをレベル10として、今現在起きている怒りはどの程度なのかを想定する方法

○ 怒りのつぶやき

自分に適した「怒りを抑える心の中つぶやき」を日常的に決め、怒りが高まってきたときに、心の中で唱える方法

○ カウント法

怒りが高まってきたときに、心の中である数（例：100）を挙げ、98、96、94 …とカウントを、下げたり上げたりする方法

※2) 湯川進太郎著『バイオレンス』 2005. 北大路書房

このような対処スキルを、身に付けることを通して、怒りに打ち震える自分を、もう一人の自分が見つめ直し、客観視できるようになる。そのことで、落ち着きを取り戻すことができる。日常的にこのことを意識して生活することが大切である。

(2) 第二の内的（感情的）コントロール
内的（感情的）コントロールとは、「イラショナル・ビリーフからラショナル・ビリーフ」へ、ビリーフを書き換えることであり、そのための演習（図3）及びワークシートの例を次に示す。

題 材	「怒りへの対処」
目 標	(1) 「怒りの引き金」の基になる自分のビリーフを書き出し、客観的に捉える。 (2) 「怒りの引き金」の基になる自分のビリーフを書き換える。
準 備	・指導資料、ワークシート1・2・3
過程 時間	活 動 等
導入 15分	1 指導資料を活用して研修の内容を知る。 (1) 「教師のためのアンガーマネジメントを支える心理療法」、「怒りの原因」、「怒りへの対処」等を知る。 (2) 自分のビリーフの特徴をつかみ、怒りにくい資質や能力を身に付けられるようにする。
展開 35分	2 自分のビリーフについて理解する。 (1) ワークシート1「人それぞれのビリーフ」について考える。 ア 「A教諭は、どんな気持ちをもっていたのでしょうか。ワークシート1に記述してください。」 イ 「A教諭や学年主任、学年部会について、感じたこと、気付いたことなどについて、意見交換をしてください。」 (グループや全体で意見を出し合い、シェアリングする。) (2) 怒っているときには、今現在起きている目の前の事実と納得がいておらず、いわゆる、自分のビリーフと現実が不整合な状態にある。このことに気付く。 (3) 自分のビリーフは、環境や状況が変われば、理解されないことがあることに気付く。 (4) 人によっては、「ビリーフの違い」を受け入れられない場面があることに気付く。 (5) 人それぞれのビリーフを多く理解することが、大切であることに気付く。 (6) 他の人のビリーフを理解すれば、怒りが消えていくこともあることを理解する。 3 怒りの原因等を書き出すことで、自分のビリーフに向き合う。 (1) 怒りの原因となるのは、「ビリーフの違い」を受け入れられないからであり、怒ったときは、気持ちの整理が着かないまま、気分を引きずってしまうことがあることを理解する。 (2) 自分のビリーフを冷静に、客観的に捉えるために、ワークシート2「ビリーフを紙に書き出す」に取り組む。 (3) 紙に書くことで、イライラしたり、むかむかしたりする感情がクールダウンできる。また、書き出すことで自分を客観的に見つめることができることを理解する。 (4) 紙に書くことで、「怒りを見える化」してマネジメントしやすくなる。また、イライラした気持ちやつい「カッ」としたことを書き出すことで、自分のイライラの傾向やパターンが見えてくる。
	4 活動を通して、自分のビリーフを書き換える。 (1) ワークシート3「ビリーフ書き換え法」に取り組む。 ア 「その出来事が起き、『カッ』となったときに、真っ先に沸き上がった感情を書いてください。」 イ 「その怒ったときの自分のビリーフを書いてください。（ビリーフのゆがみ）」 ウ 「自分のビリーフをどのように書き換えれば、自分にとって相手にとっても幸せな状態になるか考えて書いてください。」 (2) 自分のビリーフやビリーフの書き換えについて発表する。 (グループや全体で意見を出し合い、シェアリングする。) (3) 自分のビリーフと相手のビリーフの違いによりイライラが募る。嫌な気持ちを引きずらなためにも、自分のビリーフを変えて相手に接することも必要であることに気付く。
終末 10分	5 演習の振り返りをする。 (1) 振り返りシートに記入する。 ア 「どんなビリーフの書き換えをしましたか。」 イ 「演習を通して、新たに気付いたことや考えたことは、何がありましたか。」 (2) 振り返りシートを活用して、全体でシェアリングする。

図3 怒りへの対処

【ワークシート1「人それぞれのビリーフ」】

【ワークシート1「人それぞれのビリーフ」】

A教諭は、6年2組の担任です。再来週は修学旅行です。学年部で、当日の朝の集合時間について話しをしています。

当日、バスの出発時刻は7時30分です。あなたは、児童全員が出発前に余裕をもって集合できるように、集合時間を7時00分にした方がよいと発言しました。

ところが、学年主任は、7時15分でもいいのではないかと発言し、他の2人の担任もそれに同調しました。A教諭は、それではあまりにもぎりぎり過ぎると何度も説明しましたが、3人は納得してくれません。話し合いを続けていくうちに、A教諭は次第に腹が立ってきて、しまいには、「もういいです、うちのクラスだけ7時集合にします。」と言って、部屋を出て行きました。

○ A教諭は、どんな気持ちをもっていたのでしょうか。

【ワークシート2「ビリーフを紙に書き出す」】

【ワークシート2「ビリーフを紙に書き出す」】

【事例】
あなたは、授業中に漫画を読んでいるBに対して注意したが、Bは注意を無視して漫画を読んでいたため、取り上げようとした。その際、Bは、「他のやつも読んでるじゃねえか。何で俺ばかり言うんだよ。」と反抗的な態度をとり、なかなか漫画を差し出さなかった。

あなたは無理矢理、漫画を取り上げようとした。直後に、興奮したBがあなたの胸を突いてきた。

○ 次の項目について、具体的に書いてください。

思ったこと 感じたこと	・ そのとき、どのように思うか、または、どのように感じると思うかを書いてください。
言 動	・ 怒った結果、発する言葉やとるであろう行動を書いてください。
してほしかったこと、本音	・ 思ったこと、感じたことを確認したら、あなたはどのようにしてほしかったのか、自分の本音を書いてください。
結 果	・ 行動をとった結果、どんなことが起こるかを書いてください。

【ワークシート3「ビリーフ書き換え法」】

【ワークシート3「ビリーフ書き換え法」】

ビリーフ書き換え法

1 はじめに思ったこと、感じたこと

2 原因となったビリーフ（ビリーフのゆがみ）

3 ビリーフの書き換え

4 上手な叱り方

教師が深い愛情をもって、より良い児童生徒像を思い描き、対応するとき、つい「カッ」となることはある。そのときに、「3 怒りへの対処」で終わることなく、上手に叱ることが大切である。

※3) アメリカの臨床心理学者トマス・ゴードンは、心の動きを「第一感情」と「第二感情」に分けて考えている。

人がある出来事に出会ったときに、最初に訪れる感情を「第一感情」、次に訪れる感情を「第二感情」とし、「第一感情」には、「不安だ、嫌いだ、つらい、寂しい、苦しい、悲しい、心配など」があり、次の「第二感情」が怒りと捉えている。

学校での例を挙げると、学力が十分に向上し切れない児童に対して、担任が個別に宿題を出す。しかし、なかなか提出しない。担任は「このままで大丈夫だろうか。自分のこととして考えているのか。」など、日々、不安が募り始める。これが「第一感情」である。

そのようなとき、朝の教室で、宿題を提出せず、勉強のことなど考えていないような様子で走り回る児童を見ると、つい「カッ」となってしまう。これが「第二感情」である。

このような時は、「第一感情」である「宿題はどうしたの。私はあなたの勉強が心配だよ。それでいいの。」という担任の切実な思いを伝えてから指導することが大切である。

このように、上手な叱り方の基本は、今そこにある「第二感情」の怒りを、うまくコントロールして、ここでは「怒らないこと」と

「判断すること」である。そして、自分の本当の思いである「第一感情」を、素直に適切に伝えることから始める。これを「わたしメッセージ」と言い、上手な叱り方には、この考え方が大切である。

5 セルフエスティームの向上（怒りやすい体質の改善）

教師にとって、怒りに翻弄されることなく、充実した教育活動を展開し、児童生徒と共に、より良く学校生活を送るためには、何が必要であるのか。

※4) 川畑（2005）は、セルフエスティームを「健全な自尊心」と定義し、人が自分らしく、より良く生きていく上で、最も重要であるとしている。

※5) また、ナサニエル・ブランデンは、セルフエスティームの表出を、次のように説明している。

- 事実を土台として考える。
- 尊敬と思いやりと善意と公平さをもって他人と接する。
- 自己尊重は他者尊重の土台であり、お互いに尊重し合う仲間意識を可能にする。
- 他人を脅威と感じない。

（※ 「 」下線は筆者による。）

以上のことから、「教師のためのアンガーマネジメント」にとって、目指す方向は、教師自身のセルフエスティームを向上させることではないだろうか。

※3) トマス・ゴードン著『親業』 1998. 大和書房

※4) 川畑哲朗編著『ライフスキル教育プログラム』 2005. 東山書房

※5) ナサニエル・ブランデン著『自信を育てる心理学』 1992. 春秋社

（教職研修課）