指導資料 生徒指導第68号

鹿児島県総合教育センター
平成28年10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

児童生徒の「キレる」問題行動の対応と認知行動療法による未然防止の進め方

近年，児童生徒の暴力行為の発生件数は社会的に注目され，児童生徒が自分の感情や思いをうまく表現できずに容易に「キレ」てしまうことなどが指摘されている。そこで，児童生徒の「キレる」問題行動への対応と認知行動療法による感情コントロールの具体的な取組例を紹介する。

文部科学省の「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」によると平成26年度の「暴力行為」の発生件数は，中学校は35,683件，高校は7,091件と前年度より減少しているものの，小学校は４年連続で増加しており，過去最多の11,468件となっている。小学校の「暴力行為の発生件数」を平成18年度の調査と比較すると（**表１**），学年進行に伴い加害人数は多い実態にある。また，学年が下がるほど増加率は高くなる傾向も見られる。低学年の暴力行為が増えたことについて文部科学省は，「感情をコントロールができない子が増え，ささいなことで暴力に至る傾向がある。」と分析している。

表１ 平成 18 年度と平成 26 年度の学年別・男女別加害児童生徒数と増加率（文部科学省 平成 26 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」を参考に作成）

学年	18年度		26年度	（18年度と比較）
6	1720人	⇒	3217人	（ 1.9倍 ）
5	869人	⇒	2649人	（ 3.0倍 ）
4	529人	⇒	1988人	（ 3.8倍 ）
3	316人	⇒	1316人	（ 4.2倍 ）
2	238人	⇒	1017人	（ 4.3倍 ）
1	123人	⇒	621人	（ 5.0倍 ）

この分析結果から，今の児童はキレやすく，また，低年齢化が進んでいるとも考えられ，特に小学校低学年においては，今後，ますます増加することが危惧される。このような実態を踏まえて，児童生徒の「キレる」行動に対する指導の留意点と，「キレる」行動を抑止できるようにするための認知行動療法による感情コントロールの取組について述べる。

１　「キレる」現象とメカニズム

自分の感情を言葉で表現できずに怒りの感情からカッとなって突発的に攻撃する行動は，一般的には日常語として「キレる」と表現されるが，その捉え方が曖昧であるためにどの程度のどんな状態を指しているのかがはっきりとしない。そこで，本稿では，宮下・大野[＊1)]が定義した「心理的・器質的要因等

に基づいて生じる，比較的強い否定的な感情の喚起・ 表出を伴う攻撃行動」を「キレる」現象と捉えて述べる。

「キレる」児童生徒は，自分の中で湧き起こる比較的強い否定的な感情をコントロールできずに,「キレる」という言動しか表出できないところに問題を抱えている。この問題には生活環境や人間関係など多くの要因が複雑に関連し合って起こっているため，特定の原因を定めることは難しいが,「キレる」行動の背景にある怒りは，主に対人関係のコミュニケーションがうまくいかないときに起こりやすいとされる。水島[*2)]はコミュニケーションの流れと「キレる」行動の関係を**図１**のように分析して説明している。

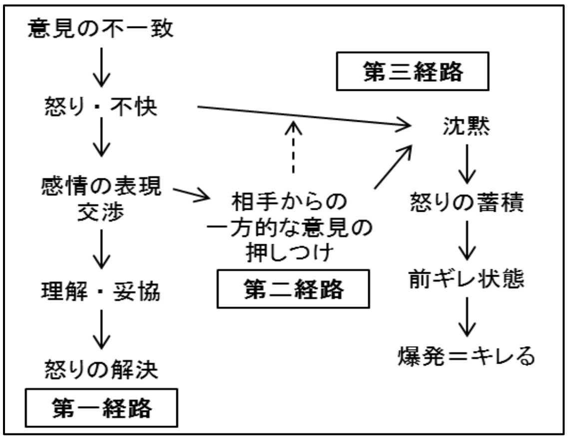


図１　コミュニケ―ションの流れと「キレる」の関係

第一経路は，怒りの感情を相手に言葉で表現して伝えるコミュニケーションを重ねて怒りを解決する状況である。

第二経路は，怒りの感情を相手に伝えたものの，逆にその相手から一方的に言われてしまい，怒りの感情が更に膨らみながらも沈黙している状況である。

第三経路は，沈黙し続ける中で怒りの感情が心の中で膨らみ蓄積された状態にあり，些細な刺激で「キレる」行動を引き起こしやすい一触即発（前ギレ状態）の状態から爆発に至る状況である。

第一経路のプロセスをたどることができれば「キレる」行動は起こらないが，一方的な意見の押しつけや沈黙した状況が続くと，怒りの感情を表現しても相手に伝わらないと思い込むようになり,「キレる」行動が起こりやすくなると考えられる。

２　「キレる」児童生徒への対応

「キレる」行動は一つの攻撃行動であり，背景には，コミュニケーションの相互作用ができていないことが大きく起因している。

したがって,「キレている」児童生徒を力で抑えつけようとしたり，説諭を長く続けるような対応をしたりすると，**図１**の第二・三の経路から怒りの感情を更に膨らませてしまいやすい。そのため,「キレている」児童生徒の指導に当たる際は，心の状態や感情を言語化させ，その気持ちを受容する姿勢がとても重要となる。

「キレた」行動を起こした児童生徒と対応する際には以下の留意点を参考にしていただきたい。

① 「キレた」児童生徒の思いをじっくりと聴き，その感情を理解する。
② 行動の本質を見極めようとする姿勢で,「キレた」行動をするに至った理由を考える。

＊1）　宮下一博・大野　久著『キレる青少年の心』平成15年，北大路書房

＊2）　水島弘子著『親子不全＜キレない＞子どもの育て方』平成12年，講談社現代新書

> ③　「キレた」行動の改善には長い時間が必要であることを覚悟した上で慌てずに対応する。

3　「キレさせない」ための認知行動療法による未然防止の指導

「キレる」児童生徒をキレさせないためには，怒りの感情が「どのような時に起きるのか。」，「なぜ生じるのか。」を見つめさせて自分の中に湧き起こってくる感情があることに気付かせ，その感情を「自分でコントロールできる。」といった自己効力感を児童生徒自身がもてるようになることがとても重要である。そのためには，児童生徒が怒り以外の悲しみなどのネガティブな感情に気付いたり，怒りの感情を伴った行動や身体の反応を見つめたりする論理的思考が必要である。

認知行動療法は，怒りを感じている状態を，「認知（出来事の捉え方）」，「感情（出来事が起きた時の気持ち）」，「行動（出来事が起きた時の行動）」，「身体の変化（怒りの感情の結果の状態）」の各側面の視点からどのような考えが頭に浮かぶかを振り返り，状況に応じた課題解決を論理的に考える手立てについて学習していく手法である。そこで，論理的な思考を苦手とする「キレる」児童生徒には，**図２**に示すワークシートを活用した指導が有効である。ワークシートを活用した指導により，児童生徒は心の状態や感情を視覚化・言語化させ，自分の感情をコントロールできる自己効力感をもたせる効果が期待される。

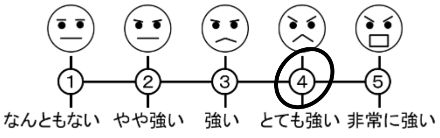
■　状況【怒りを感じた場面をまとめ】

○　いつ，どこで，だれと，どんな状況で？

（記入例）　２校時の休み時間に教室でＡに「僕のペンを勝手に使うな！」と大声で言って肩をたたいた。

■　感情【怒りを感じた場面での気持ちの強さを表現する】

●　怒りの感情



○　怒りの感情の強さは（　４　）の段階

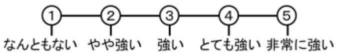
○　どうして怒ったのか？

（記入例）

２週間前に注意したのに，Ａがまた自分のペンを勝手に使っていたことに気付いてカッとなった。

●　怒りに隠された感情

○　怒り以外にあった他の感情とその強さ（５段階）をまとめる



（記入例）

悔しかった（５）　残念だった（４）　恥ずかしかった（４）

－　リスト　－

苦しかった　怖かった　悔しかった　恥ずかしかった　ガッカリした　不安になった　傷ついた

つらかった　残念だった　泣きたくなった　叫びたかった　ビックリした混乱した

■　行動【自分の取った行動をまとめる】

（記入例）

腹が立ったからＡの肩をたたいた。

大声を出した。

机を蹴ったり，自分の教科書を投げ散らかしたりした。

■　身体【怒りを感じた時の身体の変化】

（記入例）

カーとなってドキドキするようになった。

熱くなって汗が出てきた。

呼吸が速くなった。

図２　認知行動療法を活用できるワークシート

４　ささいなことで「キレた」男子生徒に対してワークシートを活用した面談指導

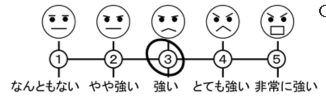
【　事例の概要　】

　中学３年生のＢは，悪口を言われたり自分の思いどおりにならないことがあったりするとすぐにカッとなってしまう。ある日，美術の授業後，自分の作品をＣから「面白い作品だね。」と言われたことを悪口と受け止め，つかみかかったところを周りにいた生徒たちに制止された。
　担任は，Ｂの「キレた」行動の本質を見極めようとする姿勢で，まずはＢの思いをじっくりと理解するように心掛けた。Ｂは担任の理解を示す姿勢で落ち着きを取り戻したが，自分の取った行動やその時の気持ちを言葉でうまく表現することができなかった。そこで，担任は以下のワークシートを使った面談指導を始めた。

【　指導の展開　】

■　状況【怒りを感じた場面をまとめる】
○　いつ，どこで，誰と，どんな状況で？
美術の授業の後，Cに「面白い作品」と言われて，つかみかかろうとしたらみんなに止められた。

■　感情【怒りを感じた場面での気持ちの強さを表現する】



○　怒りの感情の強さは（　３　）の段階
○　どうして怒ったのか？
Cが自分のことをばかにしたと思った。
なんでCにからかわれないといけないのかと思うと，カッとなってしまった。

●　怒りに隠された感情
○　怒り以外にあった他の感情とその強さ（５段階）をまとめる　①なんともない ②やや強い ③強い ④とても強い ⑤非常に強い
悔しかった(4)　傷ついた(4)　残念だった(2)
－　リスト　－
苦しかった　怖かった　悔しかった　恥ずかしかった　ガッカリした　不安になった　傷ついた
つらかった　残念だった　泣きたくなった　叫びたかった　ビックリした混乱した

■　行動【自分の取った行動まとめる】
カッとなってすぐCのつかみかかろうとした。
Cをにらんだ。

■　身体【怒りを感じた時の身体の変化】
体が熱くなった。
呼吸が速くなった。
心臓がドキドキしたのが分かった。

（Ｂがワークシートの記入後）

担任：全て記入できたね。
〔承認が大切〕

Ｂ：はい。言葉ではうまく説明できない気持ちでしたが，記入しながら，自分の取った行動をじっくりと振り返りながら整理できた感じがします。

担任：そう，整理できた感じなんだね。他に気付いたことは？

Ｂ：Ｃから「面白い作品。」と言われてカッとなってつかみかかってしまったけど，今，考えると，悔しい気持ちや傷ついた気持ち，残念な気持ちがあったなと気付きました。

担任：なるほど。そういった気持ちもあったことに気付いたんだね。カッとなる怒りの感情を高める引き金になったのは，Ｃ君から「面白い作品」と言われたことを「馬鹿にされた」と理解してしまったということだけど，「他と違ってよくできている作品だねと褒められた」と理解していたらどうだろう？　**〔自分の「怒り」を理解させる〕**

Ｂ：・・・(沈黙：認知を整理している)。人が言ったことをどのように理解するのか冷静に判断することが大事かなと思いました。冷静に判断するように気を付ければカッとなりにくくなるかと思います。

担任：とても大切なことによく気付いたね。考え方を柔軟に切り替えることで，怒りの感情をもちにくくなるよね。考え方を柔軟に切り替えることができるようになるには，日頃から意識して考え方を切り替える練習に取り組むことが大切なんだよ。**〔考え方を柔軟に切り替えることを意識付けさせる〕**

Ｂ：日頃から考え方を切り替える練習をするか・・・。自分の考え方の癖を直さないといけないのかな。

担任：あとカッとなったときは，身体の変化に気付くことが大切だよ。**〔身体の反応に気付くようにさせる〕**

Ｂ：身体の変化に気付くことですか？

担任：そう。感情は考え方だけでなく，実は身体ともつながっていて，呼吸が速くなっていたら深呼吸で呼吸をゆっくりさせたり，筋肉の緊張を感じたら意識的に筋肉に力を入れて緩めたりすると，身体はリラックスした状態になって，怒りの感情を穏やかにすることもできるんだよ。

Ｂ：そうか，緊張感を抑えることで怒りの感情を穏やかにコントロールできるのか・・・。

担任：これからどうする？**〔指示・命令ではなく開かれた質問で質問する〕**

Ｂ：今回，十分に考えずにカッとなってＣ君につかみかかろうとしてしまいました。これからは相手の言葉を冷静に判断するようにします。それでも怒りの感情が高まったときは，呼吸をゆっくりして，身体がリラックスした状態になるようにやってみます。でも，その前に，この後，Ｃ君に謝りたいと思います。

担任：それは良い判断だ。

〔面談後，ＢはＣに謝罪し，以後，「キレる」行動はなくなり，落ち着いた学校生活を過ごすようになった。〕

　このように，「キレる」児童生徒には，認知・感情・行動・身体の変化を具体的にイメージできるようにすることにより，怒りの感情が高まっても「キレない」ための対処法や，感情を自分でコントロールできる自己効力感をもたせることがとても大切である。

－参考文献－
○　文部科学省『平成26年度　児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査』
○　栃木県総合教育センター『キレる子どもの理解と対応』平成18年
○　長野県教育委員会事務局　教学指導課　『校内研修アシストブック』平成26年

（教育相談課）