


平成28年11月11日  
世田谷区立京西小学校 第3回家庭教育学級

## アンガーマネジメント 初めの一步

～イライラしない毎日のために～




Anger Management Japan

一般社団法人アンガーマネジメントジャパン  
臨床心理士 佐藤 恵子

Copyright©アンガーマネジメントジャパン

### 【本日の内容】

1. アンガーマネジメントの基本を知る
  - ①アンガーマネジメントとは？
  - ②アンガーマネジメントの目的
  - ③アンガーマネジメントで学ぶ内容
  - ④怒りの感情の理解
2. 自分のためにアンガーマネジメントを学ぶ
3. 子どもとの関わりにアンガーマネジメントを活かす



Copyright©アンガーマネジメントジャパン

### ■ アンガーマネジメントとは？


アンガーとは、「怒り」  
マネジメントとは、「うまく対処する」「コントロール」



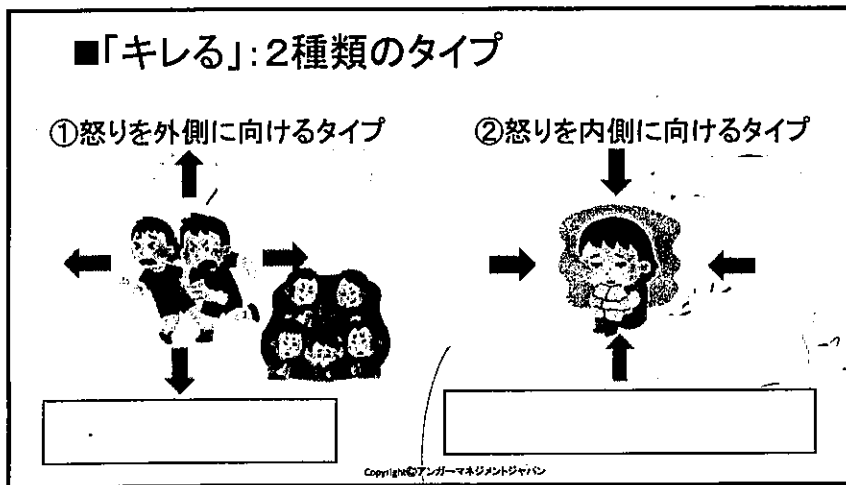
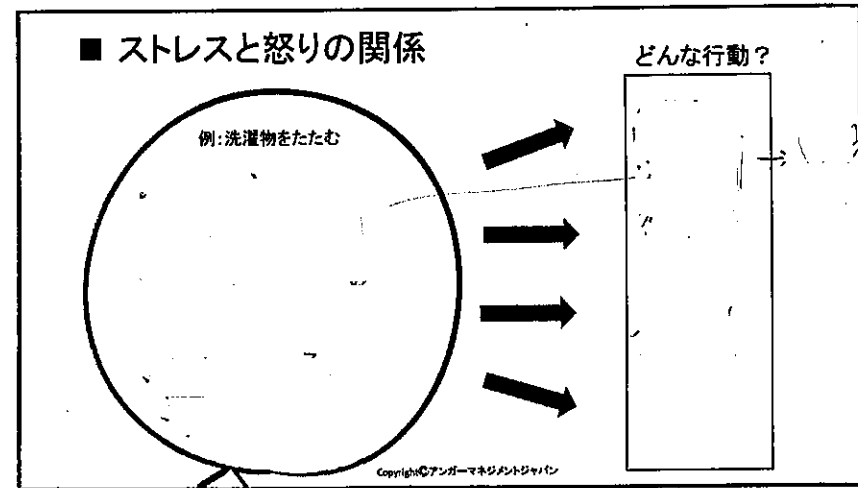
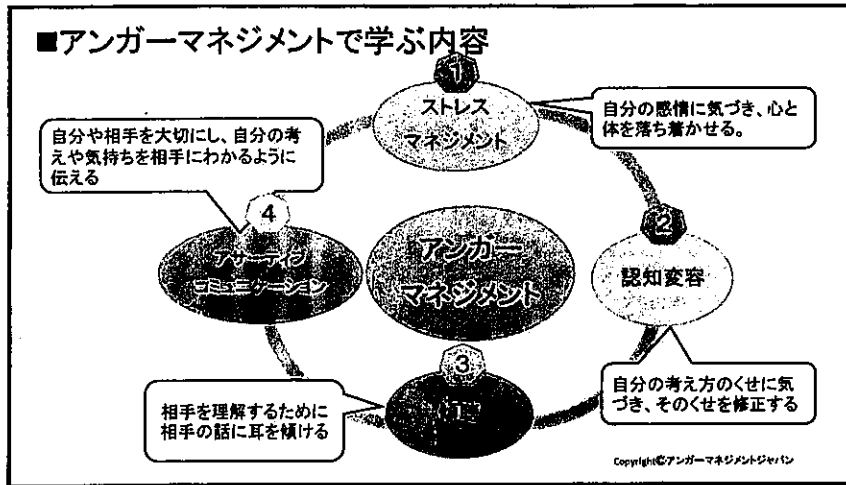
Copyright©アンガーマネジメントジャパン

### ■ アンガーマネジメントの目的

1. 自分の怒りの感情に気づくこと
2. その感情が大きくなる前に対処できるようになること
3. 自分の感情や考えを言葉で相手に伝えること
4. 他者より良い関係を築けるようになること



Copyright©アンガーマネジメントジャパン



- ### ■「キレル」背景(佐藤の経験より)
- ①気持ちを受け止めてくれる環境がない場合がある
  - ②自分の今の気持ちがよくわからない
  - ③気持ちを表す言葉がわからない
- Copyright©アンガーマネジメントジャパン

■感情の発達:気持ちにことばをそえることが大事

思いやりの感情      自尊感情・自己信頼感

他者に対する感情・自分に対する感情が発達

基本的感情の土台

安心感・安全感—外界への基本的信頼感

Copyright © アンガーマネジメントジャパン

■怒りの感情の正体は何だろう?

表面的には イライラ...

友達にからかわれた

家でよく怒られる

イライラの正体

Copyright © アンガーマネジメントジャパン

■怒りの感情は何かを伝えてくれるサイン

SOS      必要な感情      HELP

「ぼく(私)の中になやなことが起こっている」と教えてくれる

怒りの感情を大切に扱う → アンガーマネジメント

Copyright © アンガーマネジメントジャパン

■子どもと話す前に...

まず 大人が「冷静になって話そう」という視点をもつ

↓

アンガーマネジメントを取り入れてみましょう

Copyright © アンガーマネジメントジャパン

■ 私たちの脳は素晴らしい！

前頭葉

**進化脳 (前頭葉)**  
学習、推論、状況判断、扁桃体を抑制

**原始脳**  
生命維持を司る  
感情をキャッチする

Copyright©アンガーマネジメントジャパン

■ イラッとした時は: ストレスマネジメント

まずは心とからだを落ち着かせる

1. 深呼吸をする
2. タイムアウトをとる—その場を離れる
3. 怒りの温度計でチェック
4. セルフトーク
5. 気分転換

Copyright©アンガーマネジメントジャパン

■ タイムアウトのルール

- イライラする場面から離れクールダウンする方法

- ① タイムアウトをとる理由を相手に伝える
- ② 戻る時間を相手に伝える
- ③ イライラした場面を考えない  
→ 気分転換をする

気持ちを切りかえスイッチオン！！

Copyright©アンガーマネジメントジャパン


■ セルフトーク

- 特定のフレーズを自分に言い聞かせる⇒冷静になる

Copyright©アンガーマネジメントジャパン

### ■ 怒りは幅の広い感情

\* 怒りには段階があります



- 自分の怒りの感情の温度(レベル)を知っておく

↓

- ① 私の怒りは「60度」
- ② どんな言葉? : 怒り心頭
- ③ どんな場面: 理不尽なことを言われた時
- ④ 温度計を作っておくことで、怒りのレベルを上げないための対処法もわかる

Copyright©アンガーマネジメントジャパン

### ■ 自分の怒りの温度計を作ってみよう(ワーク)

100	8	どんな言葉?: キレル、激怒、怒髪天を衝く どんな時: 過去のことを言われる、人格否定など
90	7	どんな言葉?: 憤怒、怒り心頭 どんな時: うらぎられた時など
80	6	どんな言葉?: ムカつく、腹が立つ どんな時: 理不尽なことを言われ時など
70	5	どんな言葉?: イラツ、もやもやなど どんな時: 挨拶したのに無視された。
60	4	どんな言葉?: リラックス、穏やかなど どんな時: 音楽を聴いている時
50	3	
40	2	
30	1	
20	0	
10		

Copyright©アンガーマネジメントジャパン


### 他にはどんなストレスマネジメントがありますか

— 怒りが大きくなる前にできること —

からだの緊張をほぐす方法には?	こころの緊張をほぐす方法には?	あなたが“ご機嫌”になること
		1. _____
		2. _____
		3. _____

Copyright©アンガーマネジメントジャパン

### ■ 人生を長い目でみる: 考え方を考える / 気持ちを伝える

1. アンガーログ(怒りの日記)を書く
2. 自分の考え方のくせを知る 
3. 考え方の幅を広げて物事をみる
4. コミュニケーション方法を身につける

Copyright©アンガーマネジメントジャパン

### ■ イライラ頭が整理されるアンガーログ


書くことのメリット: 客観的に自分の怒りの傾向を見られる


イライラしやすい考えかあ


項目	内容
①いつ・どこで	今朝、キッチンで
②出来事	娘に「おはよう」と言ったのに、何も言わず、ぶすーとしていた。
③その時頭に浮かんだ言葉	もう！あいさつ一つできないんだから！
④その時の気持ち	ムカつく 40度/100度
⑤その時の行動	「おはようくらいいいなさいよ！」と大きな声で言った。
⑥その時の結果	「うるさいな！朝からがみがみ言わないで！」と言われ、こっちもまたイラッとした。


Copyright©アンガーマネジメントジャパン


### ■ イライラしやすい考え方のくせ(イラッと思)


**白黒思考**  
  
 物事を良いか悪いかを自分の価値観で考える。

**完璧主義**  
  
 自分の理想どおり、予定通りにしようとする

**べき・～ねばならない思考**  
  
 自分の理想を自分にも人にも押しつける

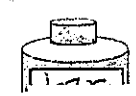


**過度な一般化**  
  
 一つの結果をもとに全て同じになると考える


**人のせい思考**  
  
 都合の悪いことは人のせいにする

**しがみつき・とらわれ**  
  
 過去にあった悪い事をずっと考え続ける


Copyright©アンガーマネジメントジャパン

### ホッと思考へ変えるための心の救急箱



イライラしやすい考え方を  
変えるには...



Copyright©アンガーマネジメントジャパン

### ■ 考え方の幅を広げ、ホッと思考へ変える

\* 心の救急箱をヒントにしているいろいろな考え方をしてみよう

	どんなふうに変わるだろうか？
1. 考え方の幅を広げる	・何か心配なことでもあったのかなあ・・・ ・いつも「おはよう」と言わないわけでもないよね。
2. 気持ちはどうなる？	イライラレベル40⇒10
3. 結果: 行動はどうなる？ (予想してみよう)	<自分> いつも元気なのに何かあったか聞いてみる。 <相手> 娘も「ごめんね。あのね・・・」と話し始める。

Copyright©アンガーマネジメントジャパン

■ 傾聴の技法を身につける  
相手を理解しようとして、相手の話に耳を傾けること

Copyright©アンガーマネジメントジャパン

■アサーティブコミュニケーション  
さわやかに自分の考えや気持ちを伝えるコミュニケーション

↓

相手の気持ちや考えも大切にしながらも、自分の気持ちや考えを率直に、正直に、相手にわかるように伝えるコミュニケーションの方法

↓

自他尊重のコミュニケーション

Copyright©アンガーマネジメントジャパン  
イラスト: 北村まり子

■伝える内容とポイント


【内容】	【これもポイント!】
1. 事実を伝えよう 「今朝、おはようって、声をかけたけれど、何も返事がないので、何かあったかなあって」	◆ 命令的、指示的、断言的にならない
2. 気持ちを伝えよう 「お母さん、心配したよ」	◆ 「なんで」「どうして」で質問責めにしない
3. 要求/提案 「何かあったの? 心配なことがあったら話してほしいな」	◆ 相手の目を見て、聴く・話す
4. 選択 「うん...あのね...うん、うん...それで...など ・別に何も...→そうかあ...お母さん、いつでも話を聞かから、話したくなったら話してね...など」	◆ 相手に体を向けて聴く・話す
	◆ 威圧的な口調にならない
	◆ 長々とやらない <b>ポイント</b>
	◆ 聞かない、無視、批判など

Copyright©アンガーマネジメントジャパン

■本日のまとめ

- アンガーマネジメントの基本を知る
  - ①アンガーマネジメントの目的や内容
  - ②怒りの感情の理解
- 自分のためにアンガーマネジメントを実践する
  - ①ストレスマネジメントを身に着ける
  - ②自分のイライラしやすい考え方を探る
  - ③自分の考え方の幅を広げていく
- 子どもとの関わりにアンガーマネジメントを活かす

Copyright©アンガーマネジメントジャパン




リレー連載・学校をめぐる問題と対応

『子どもの心と学校臨床 2016年8月 第15号』 遠見書房


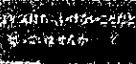
アンガーマネジメント授業の導入と実践  
— いじめ・暴力・不登校・自殺へのアプローチ —

(一社)アンガーマネジメントジャパン  
東京都スクールカウンセラー 佐藤 恵子



お知らせ

新刊の裏側にあるもの

アマゾンより  
電子書籍で販売  
されています


当法人でも書籍  
を販売しています。

表紙紙より  
感情をうまく表現できない人は沢山います。そのために、  
人とうまく付き合えなかったり、自分も相手も傷つけてし  
まったりして、さらに落ち込んでしまふ、そんな人が増えて  
います。怒る、泣く、堪える、そして自分自身も気づかない  
心の奥底に溜んだ感情……。それらの感情に気づきコント  
ロールしていく「アンガーマネジメント」を紹介する一冊。  
あなたの感情はあなたのもの。あなたが自分でコントロ  
ールできるのです。

Copyright©アンガーマネジメントジャパン


## ご清聴ありがとうございました

怒りの感情は、あなたに大切なメッセージを送っています。



Anger Management Japan

アンガーマネジメントジャパン



<参考文献>  
 大河原美似 2004 『怒りをコントロールできない子の理解と援助 教師と親のかかわり』 金子書房  
 野中 利子 2005 『思春期のより良い親子関係』 星和書店  
 岡崎由美子・安藤美穂代 小学校の学校生活における心理社会的ストレスと心理教育的アプローチ 岡山大学教育実践総合センター紀要 2010

Copyright©アンガーマネジメントジャパン



## 家庭教育学級だより

### 第三回 家庭教育学級を終えて

11 月 11 日(金)に京西小学校多目的室にて、第三回家庭教育学級として、一般社団法人アンガーマネジメントジャパン代表理事である佐藤恵子氏による「アンガーマネジメント初めの一歩～イライラしない毎日のために」講演会が開催されました。

#### 当日の内容

当日は世田谷区教育委員会・社会教育指導員の藤本様はじめ 3 名のご来賓、久末校長先生に加え、約 60 名の保護者の皆様にご出席いただきました。



佐藤先生が、ご自身の長年のスクールカウンセラー及び母親としてのご経験を踏まえ、「怒り」とはどのような感情なのかについて、またその背景にはどのような脳の癖や本心が隠されているのかを笑いを交えて解説されました。また、5、6 名のグループに分かれて私たちが日常において感じているストレスや、それぞれの解消方法等をディスカッションしました。私たちのイライラの主たる原因は、日々の子どもの行動ですが、その行動をよく観察し、その話に丁寧に耳を傾けることが、子どもからの SOS を見逃さないことに繋がることを学びました。また、自分の「怒りの温度計」を作成することで、自分がどのような場合にどのように怒りを表現するかを客観的に捉え、一呼吸置いてから、相手に気持ちを伝えることの大切さを教えて頂きました。

#### アンケートに寄せられた感想

- 今回は時間の都合上、十分に学ぶことのできなかったアサーティブコミュニケーション（相手の気持ちや考えを尊重した上で、自分の気持ちや考えを正直に率直に表現するコミュニケーション方法）についても講義を聞いてみたい。
- よかれと思ってしている助言や注意が、子どものストレスになっていたかもしれない。まずは子供の話を傾聴することから始めてみようと思う。
- 家族や職場の人間にも今日の講義の内容をシェアしたい。
- 深呼吸やセルフトーク（気持ちを落ち着かせるための独り言）といった自分のできることから実践していこうと思う。
- ワークショップ形式で楽しく意見交換でき、気づきの機会を得るよい機会となった。
- グー・チョキ・パーの歌を早速親子でやってみようと思う。（だいじょうぶ～♪）

今後も文化厚生委員では、子どもと保護者がよりよく伸びていくために有用と思われる活動を企画していく予定です。今年度の家庭教育学級は本講演会をもちまして、全て終了いたしました。皆様ご協力ありがとうございました。