

感情のコントロールが苦手な子どもたちへの アンガーマネージメント

早稲田大学 本田恵子

I 衝動性の理解

1. キレるとは？

1) 感情の自然な流れがキレてしまう状態

興奮しすぎる、不安でひきこもる、気持ちが固まって動かない
衝動性が高まり、自分にとっても相手にとっても危険な行動をしがちになる

2) 人間関係を断ち切ってしまう状態

攻撃によって自分を守る、ひきこもる、傍観することでトラブルを避ける
いじめ、暴力、不登校、傍観も人間関係がキレている状態です

2. なぜキレるのでしょうか？

1) 感情が分化されていない

快か不快かの二分、途中の感情が育っていないため他者の気持ちがわからない
被虐待児童の場合は、恐怖心や不安が強いため周囲を過度に警戒する

2) ストレス耐性が低い

ストレス耐性は、「感情を抱える力」のことです
これが低いと、ちょっとしたことで、カッとなったり落ち込んだりしやすい
うまくいかない、批判された、拒否されたなどに弱い

3) 道徳性が未発達

規則はわかっている、なぜそうする必要があるのか納得できないため、
無理やり従わせようと支配的になるか、規則を無視して好き勝手するかになる

4) ソーシャルスキルが未発達

問題が生じて、解決する力が不足しているため問題や相手から逃げる、
わがままを通す、誰かにやってもらうなど未熟な方法で切り抜けようとしがち：
不登校、いじめ、暴力などを SOS の道具として使う

3. アンガーマネージメントの目的

1) 生理的反応への対応：ストレスマネージメント：興奮したところの状況の沈静化

2) 認知反応への対応：考える力を育てる：混沌としたところの状態の整理、 自分の欲求の理解、歪んだ認知（被害的、過大視、白黒等の変容）の変容

3) 向社会的判断力・行動力の育成：ソーシャルスキルトレーニング

☆欲求同士の矛盾を操作して、向社会的な行動を考えることができる

（相手や社会への愛着心を育て、怒りと衝動性と均衡を保つ力をつける）

☆考えついた行動を的確に実践できるスキルがある

II 何にキレているのか、なぜキレているのか への見立ての仕方

1. 目の前の問題についての見立て

1) 生徒の行動で見る内容

① 話していることば (何かにこだわり続ける多弁なのか、関係を切る単語なのか、単語力が不足しているため代替えの言葉なのか等)

② 行動 (非言語的な表現)

(表情、姿勢、相手との距離感、どこで近づきどこで離れるか、持ち物・服装等)

☆ ここから、「何を求めているのか」「何を伝えたいのか」欲求次ページを理解します。

2) パターンの理解 (ワークシート参照)

① よい行動がでる時や相手

② マイナスの行動が出る時や相手

☆ ここから、支援者が与えてよい刺激と与えてはいけない刺激を理解します。

2. その問題をどこから学んできたかの見立て

1) 家族との関係

・ 愛着関係の理解 (対人関係の基本になります)

2) 生育歴との関係

・ ライフイベントと問題行動との関係

(暴力・非行・不登校等が表面化し始めたころに生じた出来事は何か)

☆ ここから、喪失体験や失敗体験等がこの人の人間観、社会観に与えた影響を理解します。

3. 本人の資質の見立て

1) 発達障害の有無

社会性の課題 (自閉傾向 PDD 等)

衝動性の課題 (ADHD 等)

2) 知的能力の状態

言語力 (日本語能力、単語力)

思考力 (先を見通す力、自分の行動を振り返る力)

3) 精神的な状態の見立て

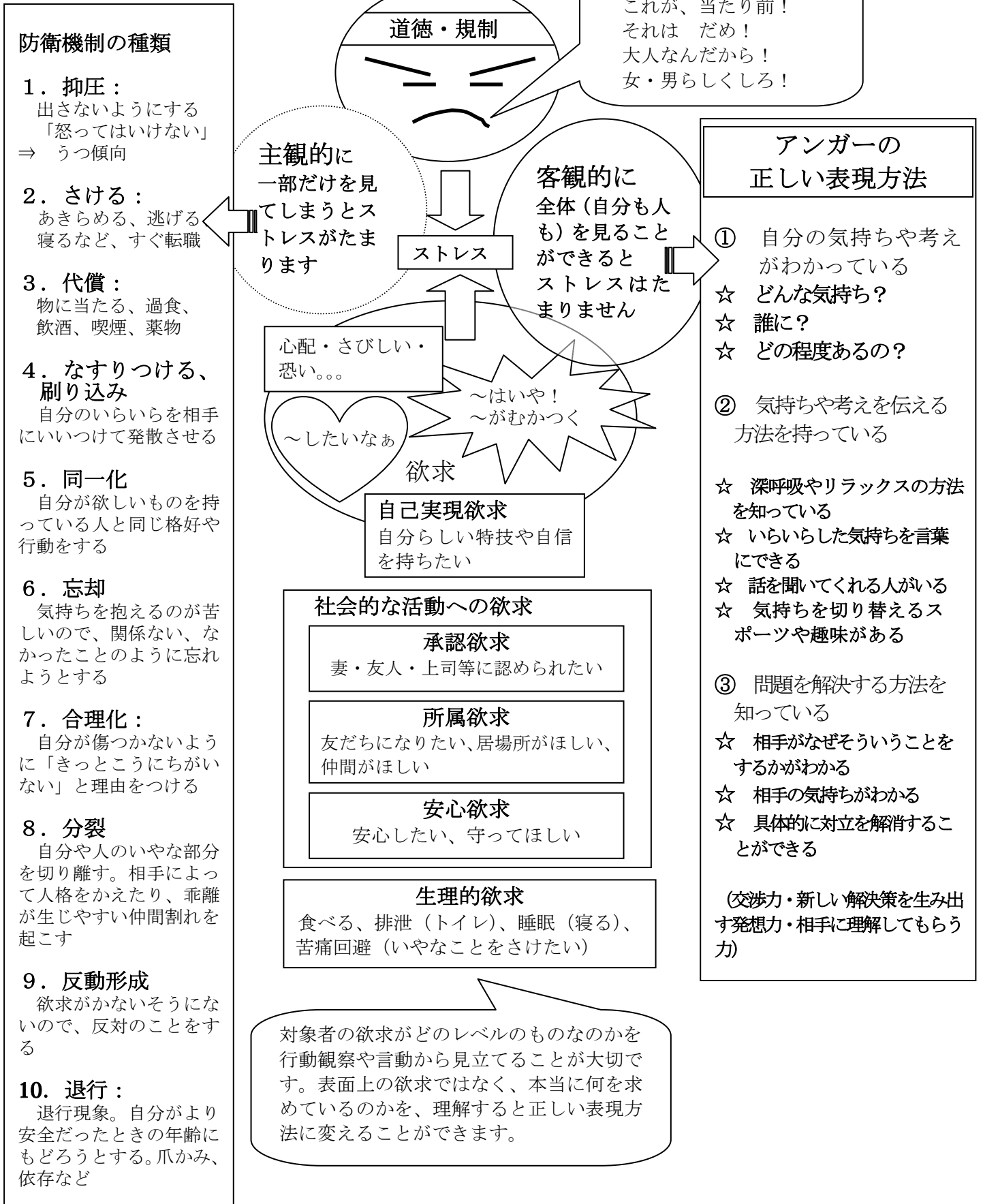
心身症 (頭痛・腹痛・下痢等)、神経症 (自律神経系、身体表現性、拒食症、脅迫的・不安等)、精神病的 (うつ、統合失調等)

4. 本人の意思、意欲の見立て (反社会的行動、非社会的行動ともに)

1) やり直したいという気持ちがどのくらいあるのか

2) 意欲の要因で必要なものは何か

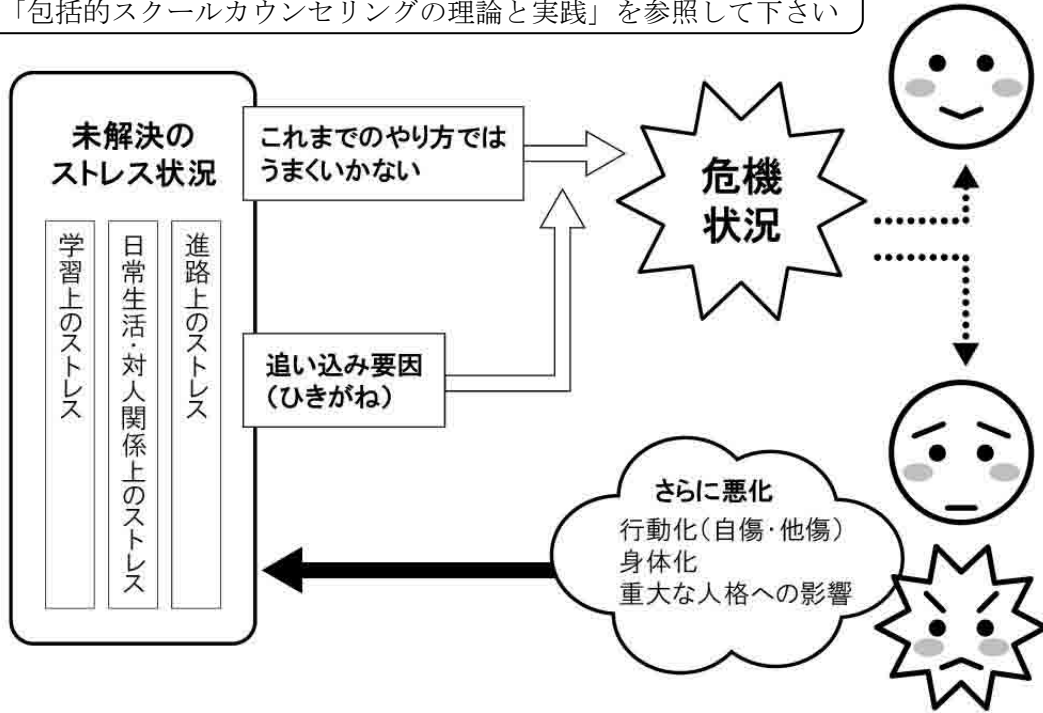
図1 欲求と表現の方法



誰の問題かをダイナミクスで見立てる

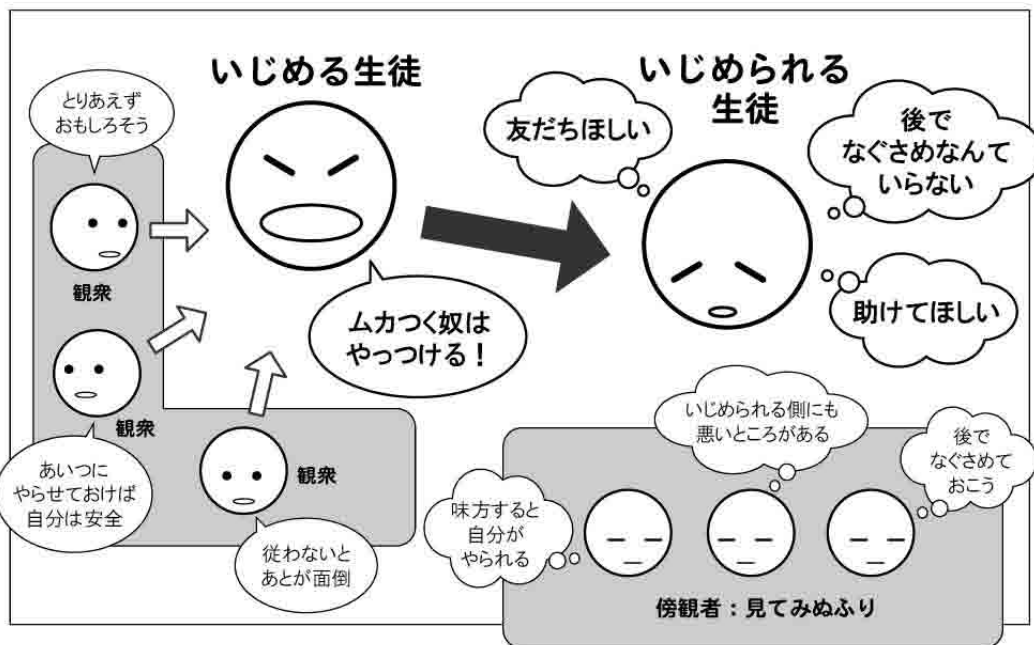
全体像で見立てましょう

「包括的スクールカウンセリングの理論と実践」を参照して下さい



クラスの力動 (グループダイナミクス) から見立てましょう

いじめのグループダイナミクス



いじめっこ：怒り、寂しさ、への対応、適切なコミュニケーション力をつける
 いじめられっこ：不安・劣等感への対応、自己表現力、助けを求める力をつける
 観衆：イライラへの対応、適切な感情表現や責任感、問題解決力をつける
 傍観者：不安への対応、共感性、適切な問題解決力、協力の力をつける

III 対人関係の基本になる愛着の見立て

1. 愛着障害について

被虐待児には、他者との感情の交流が苦手なものが多い。この背景にある愛着障害について理解を深めてください。

1) 愛着とは

生後2年くらいで獲得する、自分、周囲のもの、自分をケアしてくれる大人の側にいたい、Attach していきたいという感情。子どもの側からは、甘えや興味として働くことが多く、大人の側からは、保護、いとおしさ等を子どもに感じる。

2) 情緒応答性とは

一人のこどもと、親（中心的にその子どもをケアする人）との間にできる、愛着反応。
子どもからの愛着が低く、受動的だと大人が接近しすぎる過保護になり、子どもからの愛着が強く、接近しすぎると大人が拒否的になる場合がある。
ほどよい甘えの関係がとれるかによって相手の顔色をみたり、激しくアピールしたりする。愛着がひとつのものに限定されると固着と呼ぶ。パターンは前述を参照。

反応性愛着障害：ICD-10 安定した愛着関係が築けない状態。

視線をそらす・床にうずくまるなどのひきこもり反応・自分自身や他人に対する攻撃的な反応・過度の恐怖と警戒（「凍りついた用心深さ」）・他児と一緒に遊べない・身体的な発達不全もある。

抑圧性愛着障害：

「抑圧性」世話をする人を過度に警戒し、甘えたいのに素直に甘えられない。
優しく関わってくれているのに腹を立てたり、泣いたりする。信頼していいのか、疑うべきなのか、相手に対して、極めて矛盾した気持ちがある。

「脱抑制型」

初対面の人にも馴れ馴れしく接近し、過剰とも思える程の親しみや愛着を示し、無警戒で相手をよく吟味しない。拒絶されている、いやがられているのに理解ができない、しようとならない（相手が自分を切り捨てられない様に刷り込む行動の現れ。）

対応：継続的な心理治療と家族への支援が必要になります。子ども側、親側が共に安定した愛着関係が築けるための心構えとスキルを教えてゆきます。

支援者の対応：どんな気持ちもまず受け止める、欲求を明確にする、正しい表現方法を教える、を繰り返します。

愛着障害のある少年を見立ててみましょう

- 1 接近しすぎる背景にどのような感情があるでしょうか
- 2 相手をためてしまう背景にどのような感情があるでしょうか
- 3 適度な距離を持つのが苦手な子ども（引きこもりすぎ、近づきすぎ）と安定した関係を保つには、支援者はどのような態度をとるとよいのでしょうか

2. 愛着関係、対人関係の持ちかたの理解

助けてほしいけれど、素直に甘えられないのが思春期の特徴です。相手を試す行動は、大人に対してだけではなく、仲間同士でも行っていますからどんな SOS の出し方をするかを理解し、「真ん中の関係」が作れるようにしてみてください。

相手に振り回される対応

(ボーダーラインパーソナリティ的)

① わざと反発して相手を引き寄せ



(マイナス行動を止めようとして追いかけてしまう)

② じっと見る、ちょっとだけ SOS を出す
相手が来ないとあきらめる (ためこむ)



(遠慮しているのではないかと、気になり
つい過保護になってしまう。または、
気づかずに放置してしまう) (反社会的)

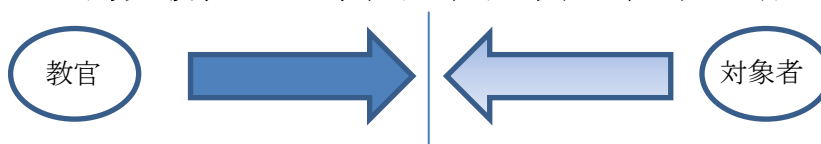
③ 自分の欲求を押し付けてくる
通らないと、相手を破壊するか
罪悪感を刷り込む (悪いのは、相手)



(相手からの批判や攻撃が多いので、
つい、言い訳や防衛的になる。
その後で、罪悪感に襲われる)

安定した対応

自分の領域で止まり、相手が相手の役割を果たすのを待つ



- ☆ 気にしているよというメッセージを出す。正しく話し合う方法を伝えておく
- ☆ 何をしてほしいかを尋ねる。してほしくない事も聞いておく
- ☆ 気になることがあったら、聞いてみる
- × 本人の許可なく同僚から情報を聞いたり、調べたりする
- × 相手が近づいているときに、ムシする
- × 相手が悩んでいる内容を軽視しない (ささいなことが重要だったりします)

IV 現場での対応

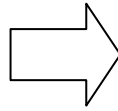
1. 支援者が現場で行うこと

1) 刺激と反応をすばやく整理します。

何を言われて、見て、されて

→

どういう行動、言動をしたのか



2) 行動の目的は何か？

注目を浴びたい(承認)、 八つ当たり (苦痛回避)、 劣等感の反動 (承認)
弱いと思われたいため (安心)、 話し相手がほしい (所属) など

からまれない対応方法

3) 気持ちは ニュートラルに受容します

「なるほど。君の気持ちは、わかりました。」「それは、いたいですね」など

☆ ここが一番重要になります。最初に否定すると、「敵意」「不安」などが一気に増すためです。何度も入所している場合、職員を試す場合もあります。ニュートラルに受け止めてください。カッとなって相手にしてくれる人にからもうとするためです。正しい、かまってもらい方を学んでもらうことが「矯正」になります。

4) 何をしたいのかを明確にします。

「あなたが言いたいのは、こういうことですね」

5) その目的を正しく表現するための方法を提示します。

「それをかなえるためにはこういう手続きが必要になります」

「今のやり方では、申し出をかなえることはできません。このようにしましょう」

「こちらは、話に応じています。ルールに乗って話をしてください」

(ワーク)

カイル君が荒れている背景を見立ててください。

1. それぞれの場面で、どんな刺激に対して、どんな行動をしているでしょう
その背景には、どのような欲求があるでしょう

- 1) 校庭で友だちと言い争っている場面
- 2) 校長先生に呼ばれて、注意を受けている場面
- 3) 他の先生が食堂に呼びに来て、逃げた場面

2. それぞれの場面で、どのような対応をするとよいでしょう

3. こどもが躓いているときにやってはいけないこと（NG集）

以下の行動は、子どもの行動を悪化させ、先生も逆切れさせられやすくなります。

- ★ 自分の感情で相手を非難する
「なんで そうなるの？」「6年生にもなっただけか」と思わないのか」
「他のクラスはちゃんとやれてるのに、みっともないだろう」
(これでは、先生のプライドのために頑張っていることになります)
- ★ ものごとを否定的に関連付ける
「前もそうだったじゃない」「そんな風に考えるからダメなんだよ」
「こんなんじゃない、この先誰も友だちになってくれないよ」
- ★ 本当の気持ちと反対のことを言う
「勝手にしなさい」「どうせやる気ないんだろう」「出ていけ」
「まじめにしないなら、休み時間なし」
- ★ 自分の経験で問題解決をしてしまう
「前のクラスではこうやってうまくいったから、同じにしよう」

4. 落ち着いたら話し合いを始めます

ステップ1：相手の言い分を最後まで聞いてみましょう

興奮していると、うまく言葉に出せませんので、聞き手がゆったりと構えて「そうなんだ」「それで？」「言いたいのはこういうことですか」と最後までさえぎらずに聴く姿勢を見せると、「わかってもらえる」と安心します。安心すると、ことばも丁寧に説明もわかりやすくなります。

ステップ2：できていることに注目して認めてあげましょう

- 「これをしようとしたんだね」… 行動の目標を明確にします
- 「ここまでやったんだ」… 到達したところまで理解します
- 「何が 起こったんだろうね」… 分析の姿勢を示します
- 「ここを変えるといいんじゃない？」… 変容の場所を示します
- 「どこまで、できるようにになりたい？」… 相手の目標を聞きます
- 「そのために、どうしようか」… 到達するための方法を考えます
- 「私にできることは、ある？」… 相手が、何を求めているかを尋ねます
- 「待ってるね」… 相手を信頼して待ちます

本人ができる事と、こちらが支援できることを整理して具体策を立てましょう

5. 年齢・発達障害の程度に応じた場面对応の方法
(幼児や知的障害・PDD等不安傾向が高い場合)

- ・誤まった行動をしたときは、
 - 1) 「大丈夫だよ」と安心させる
 - 2) 具体的にどうすればよいかを行動で示す
 - 3) もう終わったよと行動が一段落したことを伝える

☆ 幼児や知的障害がある場合は、「なぜ？」がわかりにくいいためその場で叱られると不安や恐怖だけを体験として記憶します。

対応は、望ましい行動をその場で教えて、できたらほめることです。

(小学校3～4年生・知的レベルでIQ70～85レベル)

- ・誤まった行動をしたときは、
 - 1) 本人が何をしたかったのかを聞きます。
「あれ、お友だち泣いちゃったね。Aさんはどうしたかったのかな」
 - 2) 本人が説明できたら、正しい行動と一緒に考えます。
 - 3) 正しい行動が出来た後で、「どうしてさっきはうまくいかなかったのかな」と振り返ります。

☆ 気持ちと考えを聞いてください。

「あせっちゃったんだ」 → 「じゃあ、次は落ち着いてやるためにどうしたらいいかな」と具体策を考えます。

「たくさんあるから、いいかなって思った」 → 「そうか。たくさんあっても、みんながそう思ったらどうなるだろう？」と自分の過少評価を適切な認知に変えます。

☆ この年齢は、いろいろな考え方をしゆく時期です。考え方がわからないときは、「こんな風に思ったかな」と例を出してあげてください。

(小学校5年生以上) 自分の考え方がある程度固まっている場合

- ・誤った行動が繰り返し出ている可能性があります。個別にプログラムを実施してください。
 - 1) その場における行動をアンガーチャートに整理します。
 - 2) その行動をとり続けている背景を、生育歴も含めて振り返ります。
 - 3) 自分が本当はどうありたいかをじっくり聞いて、「自己受容」を促してゆきます。直面化を含む、厳しい面接になりますので、しっかりトレーニングを受けてください。

V アンガーマネジメントプログラムの進め方

1. アンガーマネジメントには、支援者向けと児童・生徒向けがあります。

1) 支援者向け：

興奮している子どもに巻き込まれない様に、自分が対応を冷静にする方法

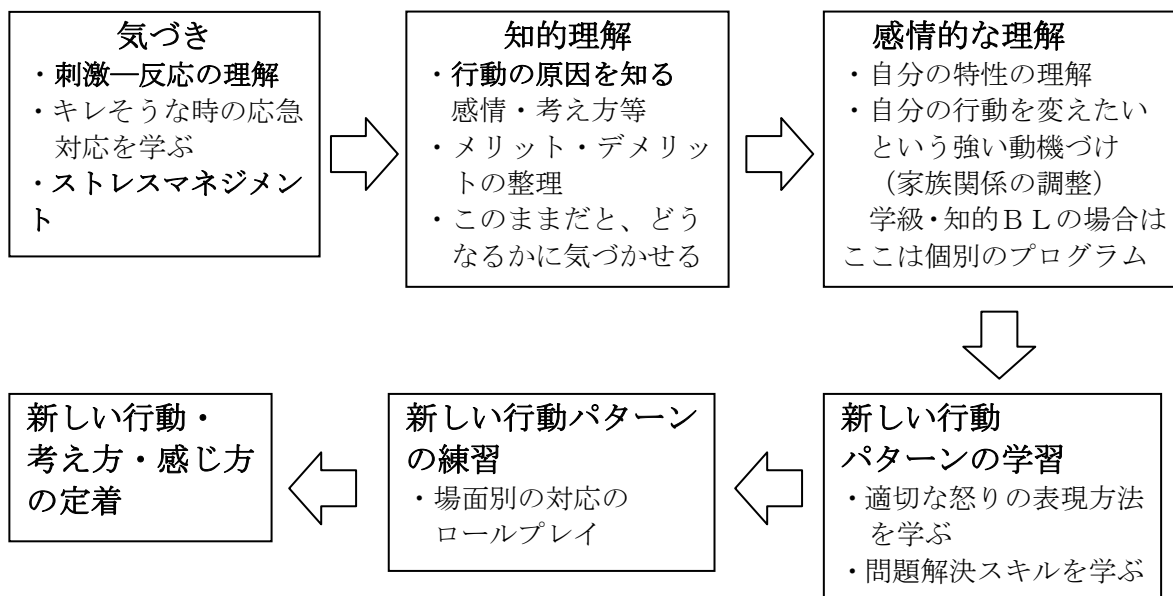
2) 児童・生徒向け：

時間をかけて、子どもの物事のとらえ方を変え、正しい感情の表現方法を教えるものです。
5回～15回程度で実施します。

いじめっ子、不登校や身体化しやすい児童、家庭内暴力、被虐待児等に効果的です。

次ページのチャートを参考にしてください。キレやすい考え方や行動を冷静な考え方や適切な行動に変える方法です。

1) 2) とともに以下のプロセスを進みます



学級用の実施案は、資料1を参照

行動を変えるには、「自分が何をやっているのか」に気付かせることから始めます。そのためには、「客観的な現実認知能力」「道徳心」が必要になります。行動変容には、「絶対に変えたい」という気持ちと「もどいたらどうなる」という踏みとどまるための知的理解（意志力）が必要です。ここを丁寧に実施してください。

詳細の進め方は「キレやすい子へのアンガーマネジメント～段階を追ったワークと事例集～」ほんの森出版を参照してください。

(資料1) 3年間継続して実施する場合の例

(本田 (2012) 中学生用アンガーマネージメントプログラム マニュアルより引用)

プログラムは継続的に行うと効果が定着し、積み上げ学習ができます。年間計画に導入して中学1年生から継続的に行う場合は、それぞれの学年の発達課題の理解や問題解決スキルを取り入れることができます。啓発的に学級全体に行う8回の標準プログラムを3年間積み上げる方法を紹介します。

継続プログラムの実施例

	1年生	2年生	3年生
課題	新しい環境に適応する力	自主性を育てるための自己理解と他者理解の力	リーダーシップを発揮するための相互理解の力
	(気持ち) 不安・緊張の克服 (考え) 自分の欲求の理解 (スキル) 友達作りと維持のための基本的なスキル (ストレスマネジメント、会話の始め方、終わらせ方、約束を守る、うわさ話への付き合い方、失敗した時の謝罪や修正方法等)	(気持ち) 他者の気持ちの理解 (考え) マイナス行動につながる考えの理解と修正 (スキル) トラブルが生じた時に問題を解決するためのスキル (ストレスマネジメント、視野を広げる、状況を見通す状況を説明する等)	(気持ち) 共感性を育てる (考え) 多面的な考え方を育てる (スキル) トラブルが生じた時に関係を修復するためのスキル (ストレスマネジメント、相手の話を聞く、双方が納得のゆく解決方法を考える、対立解消等)
1	思春期の心と身体 (1年生向け)	思春期の心と身体 (2年生向け)	思春期の心と身体 (3年生向け)
2	新しい仲間を作ろう1 -仲間入り-	自分の反応パターンを知ろう (ストレスマネジメント)	自分の反応パターンを知ろう (ストレスマネジメント)
3	新しい仲間を作ろう2 -仲間の維持-	自分の考えを知ろう (マイナス思考の止め方)	自分の考えを知ろう (マイナス思考の変え方)
4	自分の対人関係の パターンを知ろう1	自分らしさを大切にしよう (自分の価値観の理解)	自分らしさを大切にしよう (将来像を築く)
5	自分の対人関係の パターンを知ろう2	上手なトラブル対処法1 (家庭でのトラブル)	上手なトラブル対処法1 (自分でできる解決方法)
6	上手な気持ちの伝え方1 -欲求を分かりやすく伝える-	上手なトラブル対処法2 (先生とのトラブル)	上手なトラブル対処法2 (自分が相手に行う解決方法)
7	上手な気持ちの伝え方2 -状況・理由を説明する-	上手なトラブル対処法3 (友達とのトラブル)	上手なトラブル対処法3 (相互に話し合って解決する)
8	上手な気持ちの伝え方3 -止める・断る-	上手なトラブル対処法4 (対立解消)	上手なトラブル対処法4 (他者のトラブルの対立解消 ～ミディエーション～)

アンガーマネージメント研究会 HP

代表 本田恵子

<http://anger-management.jp/top.html>

研修会や教材(感情教育用、ソーシャルスキル用、アンガーマネージメント用、)書籍等についてお知りになりたい方は、こちらをご覧ください。

2. アンガーマネージメントの進め方

(対応) 興奮を収める → 視野を広げる → 具体的な解決策
現場でのストレスマネジメント → 認知変容の面接 → ソーシャルスキル訓練

興奮している最中には、まずクールダウン

ステップ1：刺激の排除

(子どもの力を育てる) 目をつぶる、イヤホン(音の刺激の排除)、タイムアウト
(周囲の支援) 不快な刺激になるやり方を緩和する
(声のトーン、話し方、威圧的な姿勢、教材などを工夫する)

ステップ2-1：興奮を収めるためのテクニック

深呼吸：深呼吸には、血圧を下げたり、酸素を脳や身体に送る働きがあります。
顔を洗う、首筋を冷やす：興奮して熱がこもっているからだを冷ますことで、すーっと熱が引く感覚を味わうと落ち着きやすくなります。
風にあたって、頭や身体の熱を冷ます
水を飲む：のどのあたりにつまっている感覚が引きます。
落ち着く部屋に行く：小さい部屋や暗い部屋など自分がほっとできるところに行きます。
ぬいぐるみやお気に入りのものを抱きしめる：ぎゅっと力をこめることで、行き場のないエネルギーが外に出ます。同時に暖かいやわらかい刺激で安堵することもできます。

ステップ2-2：身体の緊張をほぐすためのテクニック

こぶしを握ってぱっと話す、手指をゆっくり開いて、閉じてをしてみる、暖かいタオルで目や首を暖める、首を回す、手足を軽く動かしてみる、など

ステップ3：プラスの感覚刺激で、気分転換をする方法

好きな絵や写真を見る、好きな音楽やリラックスできる音を聴く、気に入った感触のもの(タオル、ぬいぐるみ、ボールなど)を触る、落ち着く香りをかぐ、暖かいお茶を飲む、水を飲む、散歩に行く、運動をしてみる



3. 状況のゆがんだ認知への働きかけ

感情の元になっているできごとや問題を解決します。
落ち着いたら、キレてしまった背景を振り返り、なぜそうなったのか、本当はどうしたかったのか、もし、このままだとどうなるかを考えます。

これは面接の練習が必要になります。やり方をまちがえると 「こういう考え方をしなさい」「そんなんだからだめなんだ」というお説教になり、子どもは余計にこころを閉ざします。本人が気づき、解決方法を自分で言えるように、丁寧に話を聞いてあげてください。練習を続けたい場合は「キレやすい子へのアンガーマネージメント」を参考に進めてください。

**ステップ1：誤った・ゆがんだ状況の見方をさせている「考え方」を理解する
刺激と行動に整理できたら、その行動を起こしている考え方を整理します。**

- 1) 白黒思考 (好きかきらいか、敵か味方か、やるかやらないかなど)
- 2) 完ぺき主義 (ちょっとでもだめになったら、すべてだめだと思う)
- 3) ~べき・~ねばならぬ思考
(~べき：親なんだから子どものことを分かかって当たり前！)
(~ねばならぬ：中学生なんだから、自立させねばならない)
- 4) 過大思考・過小思考 (過大：おおげさにとらえすぎる、過小：大したことない)
- 5) 過度な一般化 (ひとりに悪口言われたら、みんなが言っていると拡大する)
- 6) トンネル思考 (視野が狭く、考え方も限られている。全体が見えにくい)
- 7) 他罰思考 (悪いのは、事故が起こったこと、相手、責任も相手になすりつけて自分は動かない。自分では解決できないと思っている)
- 8) 被害思考 (自分は報われない、ついてない、何をやってもだめだと思いつむ)
- 9) とらわれ (できごとや言われたことを自分で繰り返して再現してしまう)

ステップ2：キレやすい考え方、見方の変容をする

落ち着いてきたら、ゆっくりとものごとのとらえ方を変えるために子どもの話をじっくり聞きます。

1) 量を当てはめてみる

生「なんでだめなの！先生はいつも俺にばかりダメ出しするんだよ！」
先「今日は、1回目です。やりたいなら、どうしたらいいかを一緒に考えましょう」

2) 人のせいにしてしている子どもを、自分の行動に注目させる

生「あいつは、僕ばかり殴ってくる。あいつが学校来なけりゃいいのに」
→ 何がいやなのかをまず、冷静に聞きます。その後自分の行動に注目させます。
先「なるほどね。殴ってきた時、君はどうしてるの？」「その前とか後に何があったか、覚えてる？」 一連の流れで視野を広げます。
生「先生は、僕が悪いって言うんですか。あいつを注意してください」
先「どちらが悪いかを決めるのではなく、問題を解決する方法を考えよう」

3) 別の可能性を考えてみる

授業中にさわぐ生徒を教師が注意したら、不公平だと文句を言われた

生「あの先生は、女子の味方ばかりする。ぼくを目の敵にしてるんですよ」

→ 先生から、みんなの前で怒られた悲しさや悔しさをまず受け止めます。

先「みんなの前で注意されるのはいやだったね？そこでキレずにがまんしたのはえらいと思うよ」「先生にどうしてほしかったの？」

「そのことをわかってもらうために、先生がなぜみんなの前で怒ったのかを考えてみよう。先生はそのとき何をしていて、どういう怒り方をした？」

生「宿題忘れてたり、遅れてくるヤツがいて、イライラしてたみたい」

先「じゃあ、君一人に怒っていたわけじゃあないみたいだね。」

4) 相手の立場や事情を考えてみる

生「職員のAが突然、文句言ってくるんですよ。普段なんも知らないくせに」

→まず、悔しい気もちや、言われてもぐっこらえていることを受け止めます。

先「Aさんはなんて言ってきたのかな」「その話をだれから聞いたんだろう？」

他者理解をすることで、ひょっとするとAさんはいいつけてきた子の手前、仕方なく文句を言っていたのかもしれないことに気づかせる。その後、Aさんにわかってもらいたいことを整理して、伝え方を一緒に考える。

5) トンネル思考の壁の外側を想像してみる

生「いじめがずっと続くんだ。私なんて、学校来ない方がいいんだ」

先「もし、いじめがないクラスに行けるとしたら、どんな風に毎日過ごしたい？」

そういう風に近づくのに、味方になってくれる人はいる？」

6) 思い切って極論を考えてみる

とことんその考え方をつきつめたらどうなるか、実践する場面をシミュレーションしてみる。

例：

生「合唱コンクールの練習なんて、きっとまた欠席者が多いんだよね」

先「いっそのこと、みんな休んじゃったらどうなるんだろうね」

「朝練やめて、授業中にやらせてもらったらどうなんだろう」

生「どうせ、親は私のことなんかきらいなんだよ。会いに来ないもん」

先「ずっと来ないままならどうするの？」

生「もう親に期待するのやめる。自分は絶対そんな親にはならない！」

先「そう考えるのしんどいよね。じゃあ、自分が将来どんな家族を作りたいかを考えていこう」

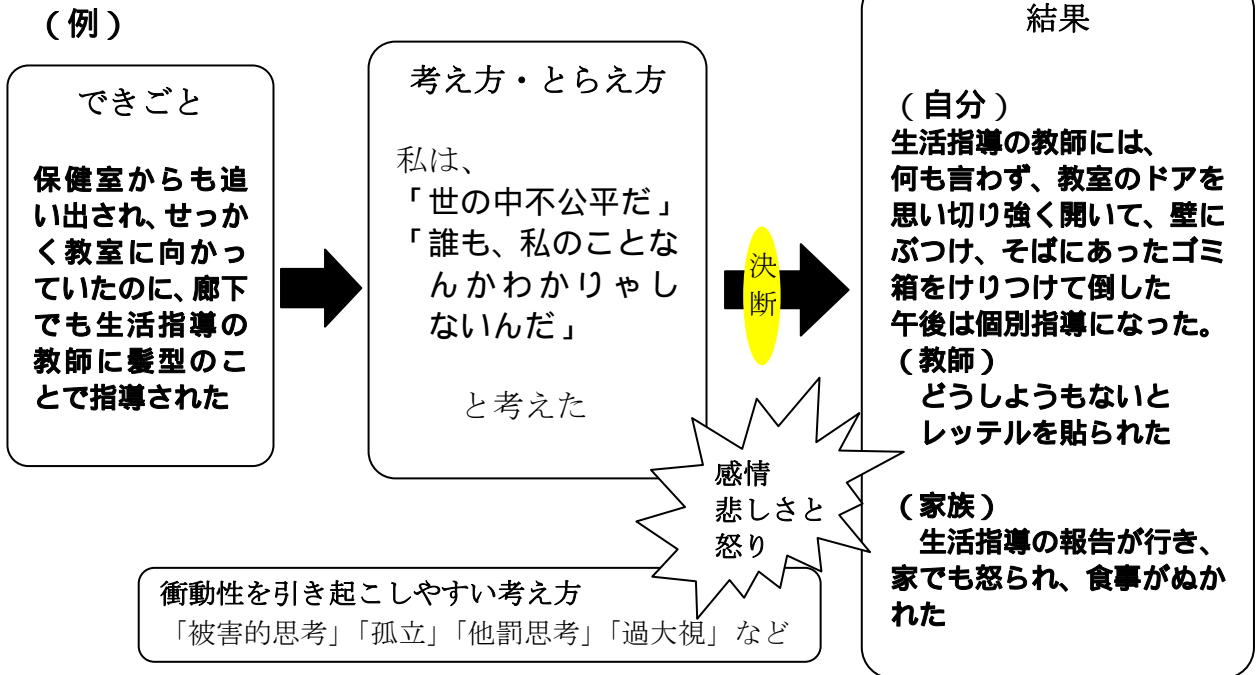
ワーク

次ページのチャートを例にして、自分が対応している相手との面接演習をしてみましよう。

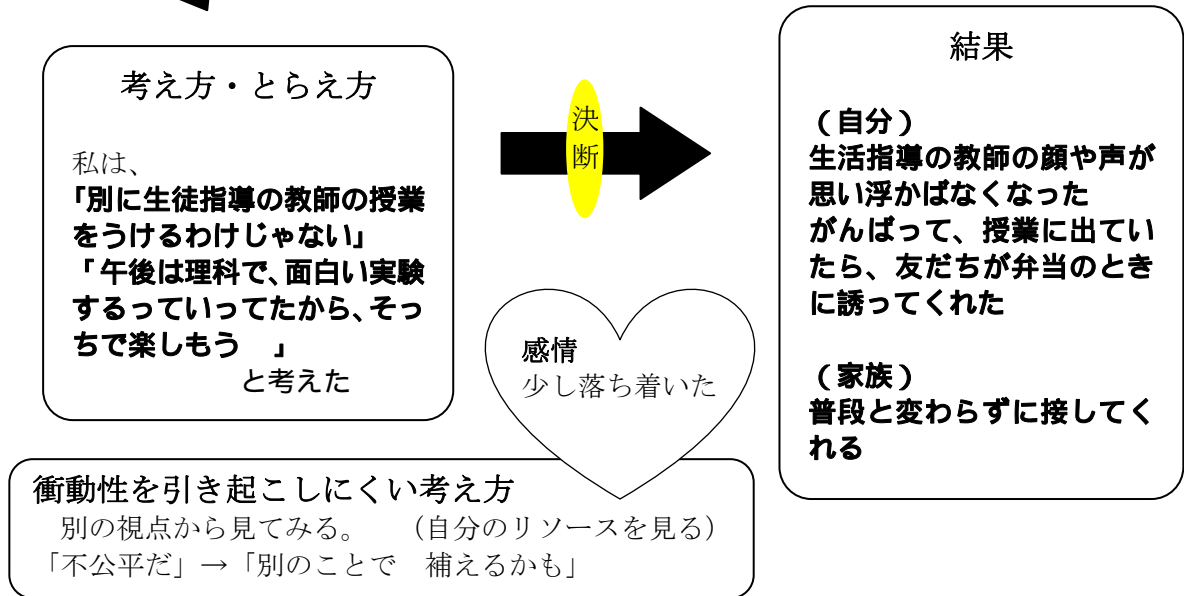
1. ある場面を決めます
2. その場面における 刺激と行動を一連の流れで整理します。
3. その一部を選んで、認知の変容ができるように面接練習をします。

生徒向けのアンガーマネジメントチャート

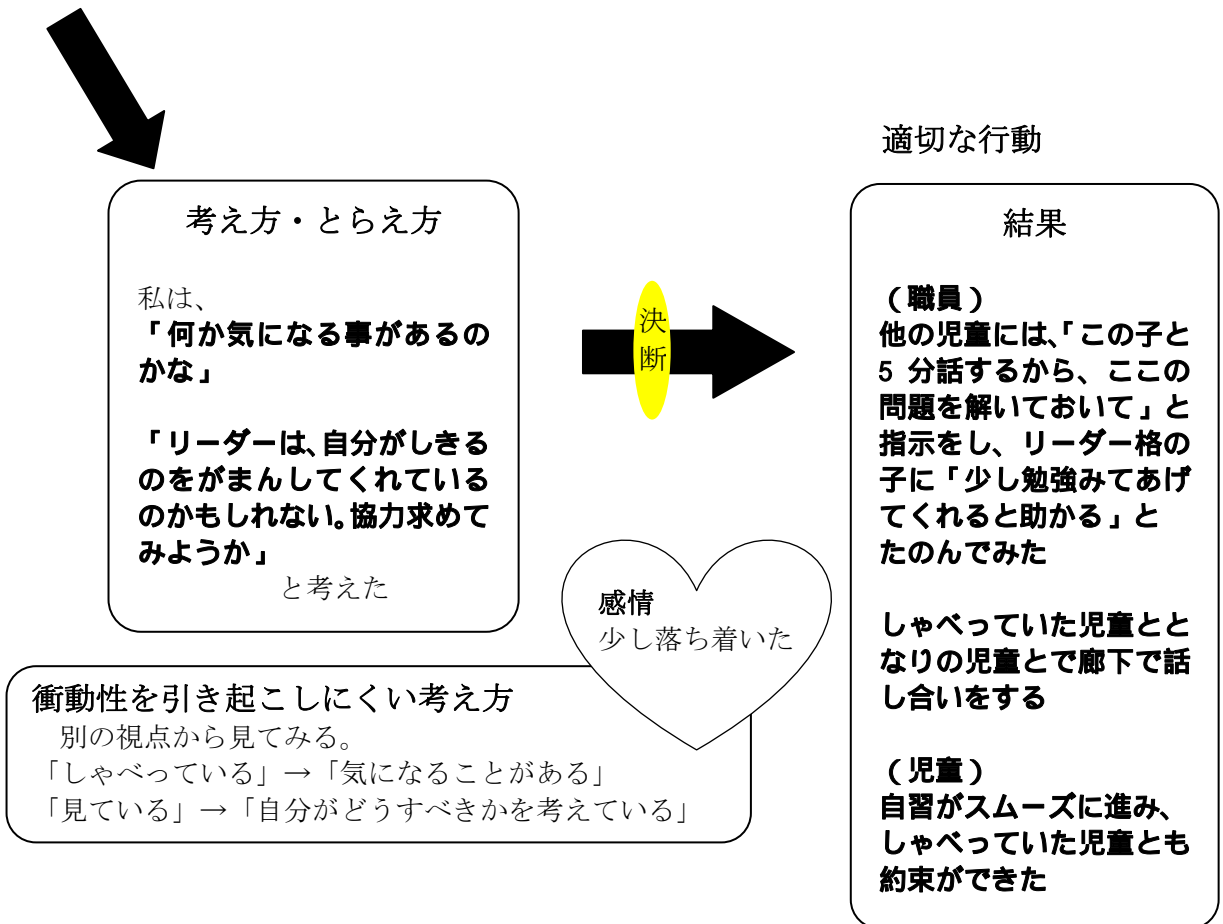
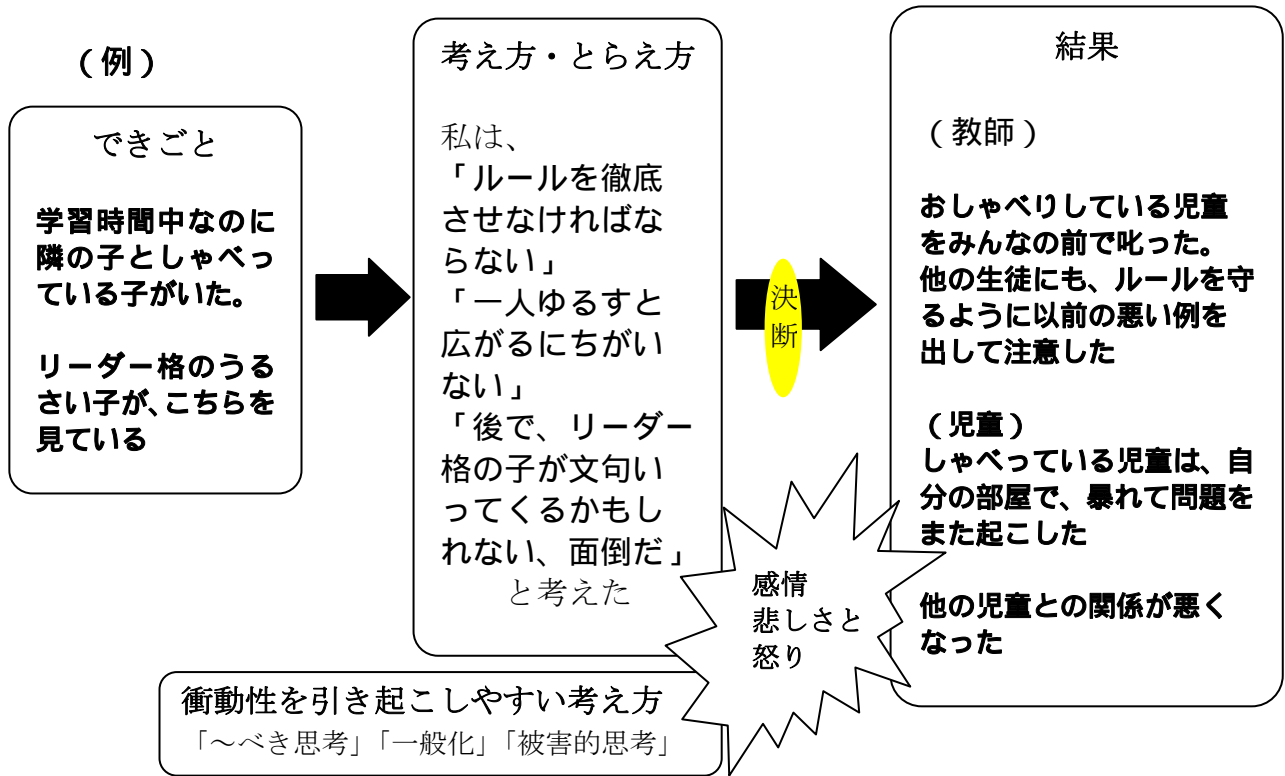
誤った行動と結果



適切な気持ちの表現方法



先生向けのアンガーマネジメントチャート



VI 集団生活に適応するためのスキル

最終段階は、社会で適切な行動が行えるためのソーシャルスキルを学びます。
具体的な場面を選んで、その場面のロールプレイをしてみます。

1. 基本的なソーシャルスキル

1) 規則に従う

- ・規則がなぜあるか、わかっている、
- ・指示を出されたら、すぐに取り掛かれる
- ・指導者の役割がわかっている
- ・指導者がいなくても規則を守る

2) 謝る

- ・何を間違えたか、聴く姿勢がある
- ・間違いを正す気持ちがある
- ・謝ったら許してもらえるとという信頼感がある

3) 助けを求める

- ・見返りなしに助けや、教えてもらえるという信頼感がある
- ・誰が助けてくれる人かが見分けられる

4) 事情を説明する

- ・防衛せずに、何があったのかを冷静に説明できる
- ・状況を客観的に記憶することができる

5) 断る 等

- ・罪悪感を感じずに断ることができる
- ・断っても、やり返されないという信頼感がある

2. 仲間入りのスキル

- ・新しいことや他者に興味をもてる
- ・相手に自分から近づくことができる
- ・誰に声をかけると、仲間に入れるかを見つけることができる
- ・自分で仕事を見つけることができる

3. 仲間の維持のスキル

- ・約束を守る
- ・自分の役割や責任を果たす
- ・失敗したら、修正できる（仲直り、仕事のやり直し等）
- ・無理をしないで、その場にいることができる
- ・仲間の相談を聴き、理解しようとする（解決に至らなくても）

4. 相互理解のスキル

- ・意見が異なるときに、話し合いをするスキルがある
- ・意見が異なるときに、よりよい解決方法を探すことができる
- ・仲間が困っているときに、助けることができる

等