

北海道師範塾 「教師の道」 塾頭通信

第835号 平成26年11月14日

アンガーマネジメント

「アンガーマネジメント」というのは、怒りの感情をコントロールする手法で、1970年代以降アメリカから広がったとされていますが、今、この「アンガーマネジメント」を教える小中学校が各地で増えているそうです。

東京都の渋谷区立松濤中学校では、「怒りを制御出来なくなった自分の姿を知る事が、感情を爆発させないために大切」との考えから、3年生向けに「アンガーマネジメント」の授業を行っています。

授業を受けた生徒からは、「素直な感情を友達に話せるようになった」、「親とのケンカが減った」等の声が上がっており、一定の効果を上げているようです（平成26年7月4日付日本経済新聞から）。

「怒り」というのは、人間の持つ原初的な感情の一つといわれていますので、「怒る」というのは、人間である証ともいえます。

では、どのような場合に人は、「怒り」の感情を持つのでしょうか。

自分がやろうとしている事を妨害されたり、自分の心や体を理不尽に傷つけられる、更には人格を否定されたり侮辱されたりすると、誰でも怒りの感情が芽生えると思います。ただ、同じような場面に出会っても、怒りを余り表情に出さない人、直ぐに瞬間湯沸かし器のように怒りを爆発させる人と、怒りの感情をどう表すかは、人によって様々です。

また、周りで見ていて、「あの人は、大した事でもないのに、何故あんなに激昂するのだろう」と感じる場面もあるように、一つの事象に対して「怒り」を覚えるか否かも、人によって随分違います。また、自分の経験からしても、後から冷静に考えたら「何もあんなに怒らなくても良かったのに」と、後で反省した事は一度ならずあります。そういう意味からすると、怒りの感情を上手にコントロールするという事は、この社会の中で円滑に生きていく上で非常に重要な力だといえるでしょう。

「アンガーマネジメント協会」は、人々が怒りに振り回されない自分になるために、また、「怒り」が連鎖しない世の中を作るために活動している団体ですが、そのホームページを見ていると、「怒りの感情は連鎖する」という表現があり、ドキリとしました。

つまり、怒りの感情は、「力の強い人から弱い人へ」、「立場の強い人から弱い人へ」と向かい、まるで水が高いところから低いところへ流れるように、怒りの感情は行

き先を探し、私たちは知らず知らずのうちに怒りの連鎖の中に囚われているというのです（同協会ホームページから）。

自分が「怒り」を感じた時、それはまっとうなものだと自分では思っている、それは、「怒りの連鎖」の中で、最後は弱い者のところに吹き溜まって行くとすれば最悪です。

同協会によると、「アンガーマネジメント」が出来ると、自分の怒り、誰かの怒りと上手に付き合えるようになり、怒りたいことは適切に怒れ、怒る必要がないと思えることは怒らなくても済むようになる、といます。

では、「アンガーマネジメント」が出来ようになるにはどうしたら良いのでしょうか。

「アンガーマネジメント」には、次の3つのステップがあるといいます（平成26年7月4日付日本経済新聞から）。

- ① 気持ちを落ち着かせる
 - ・自分が怒っていることに気付く
 - ・会話を打ち切って時間をおく
 - ・目を閉じたり、深呼吸してみる
- ② 考え方を変えてみる
 - ・相手の立場で考えてみる
 - ・「自分だけが不利益を被っている」という考えをやめる
 - ・「○○でなくては認められない」という考えをやめる
- ③ 冷静に自分の気持ちを伝える
 - ・怒りの原因となった事実を伝える
 - ・自分の正直な気持ちを伝える
 - ・相手に直してほしい点を伝える

この3つのステップを見ると、「何だそんな事か」とも思えますが、これらの事を自分の感情をしっかりとコントロールして実践出来るなら不必要にキレる事はなくなるでしょうし、こうした力は、発達過程にある子ども達にこそ身に付けさせる必要があると思います。

早稲田大学の本田恵子教授（学校心理学）は、「アンガーマネジメントは感情処理の方法に癖がついてしまった大人より、子どもの方が指導効果が高い」と強調していますし、臨床心理士の佐藤恵子氏も「教員側も身に付ける事で、キレる子どもの心境を深く理解し、適切な指導につなげる事が出来るはず」と述べているように（7月4日付日本経済新聞から）、学校教育を通じた学びの中でより効果を発揮すると考えられますので、今後、「アンガーマネジメント」の授業を取り入れる学校が増えて行く事を期待したいと思います。（塾頭：吉田 洋一）