

## V—④

### 現代的課題に対するPTAとの合同研修 ～アンガーマネジメント～

学校保健安全委員会を、PTAとの合同研修会と位置付け、年2回は、幼小中合同で行っています。7月11日の委員会では、スクールカウンセラー入江先生とスクールソーシャルワーカー藤澤先生による心の支援部の活動報告や、スクールカウンセラー田中先生による「子供の健やかな育ちの実現に向けて～みんなで気持ちを整えるアンガーマネジメント～」の研修、学校医佐藤先生からは、子供の健康課題「熱中症の予防」について指導講話をいただきました。多くの保護者の方々の参加をいただき、気軽に語り合う中で、それぞれが持つ悩みの解決に向けて相談できていました。

<保護者の感想より>

- ・ロールプレイでの具体的なエピソードやグループでの話し合いなど、和やかな空間の中で、他の保護者からもたくさんヒントをいただくことができました。親子で上手にアンガーマネジメントをしていきたいと思いました。
- ・小学校の保護者の方と話す機会があり、自分自身の体験談やこうすればよかったなど、他の保護者と共有することができ、楽しいグループワークでした。参加して良かったです。



学校医佐藤先生の講話



異校種の保護者同士で

# 子どもの健やかな育ちの実現に向けて ～みんなで気持ちを整える アンガーマネージメント～



附属坂出学園 心の支援部 田中彩・入江輝・藤澤茜

# 子どもたちの「怒り」に関するしんどさ

## ➤警察で出会った子どもたち…

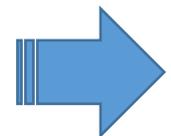
怒りを暴言や暴力でしか表現できない子

## ➤病院で出会った子どもたち…

「気持ちの表現」が苦手な子ばかりしている子

## ➤学校で出会った子どもたち…

「自分の気持ちに気づき、向き合えない」子



「怒り」にまつわる問題行動やしんどさが多くあった

# 心の支援部の取り組み

- 児童・生徒・保護者の相談業務
- ケース会や各種会議への参加・協議
- 園、校内での子ども達の行動観察
- 「教育相談だより」の発行（月一回）
- 関係機関（医療・行政など）との連携
- **こころに関する授業やプログラムの実施**
- **座談会（幼稚園保護者）の実施**



# 幼稚園でのふれあい🍒

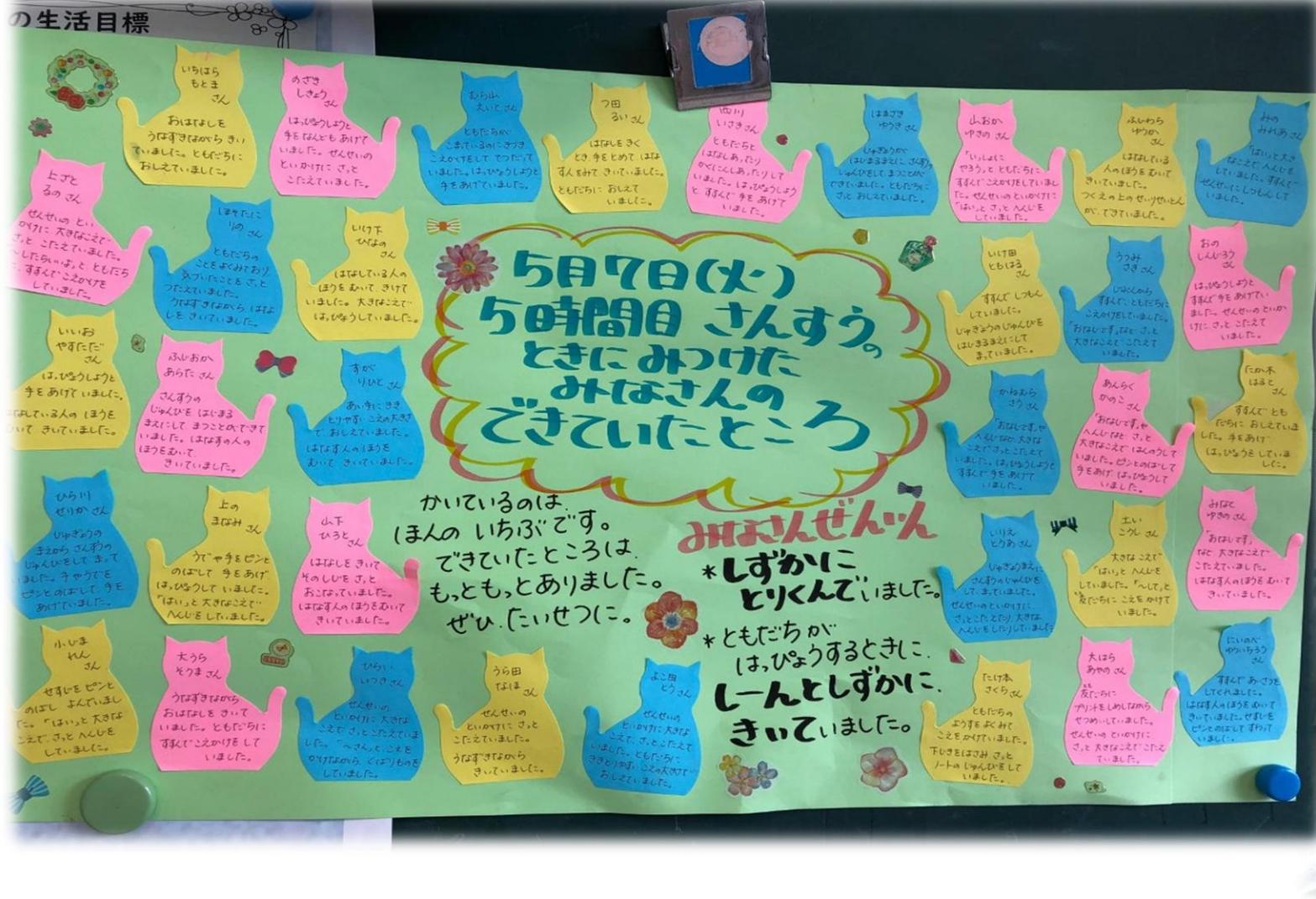
～一緒に遊び・学んで、良さをみつける！～



# WOWWプログラム

～「今、できていること」いっぱい伝えたい!～

の生活目標



**5月7日(火)  
5時間目さんすう  
ときみわけた  
みほさんの  
できていたところ**

かいているのは  
まんのいちぶです。  
できていたところは  
もともとありました。  
ぜひ、たいせつに。

**みんなぜんてん**  
\*しずかに  
とりにていました。  
\*ともだちが  
は、びょうするときに  
しーんとしずかに  
きいていました。

Notes on the board include names and achievements such as:  
- いちはら ちとみ: おははしをうはすきはからきりいまして。ともだちにおはせていました。  
- ささき しほ: ははしとての手をばともあけていました。せんせいのといかけに、とこたえていました。  
- ちんちん ちんちん: ともだちとせんせいのてがかりに、おははしの手をあげていました。  
- 7田 りん: ははしとての手をばともあけて、ともだちにおはせていました。  
- 山川 いさみ: ともだちとせんせいのてがかりに、おははしの手をあげていました。  
- はまき やすみ: しずかに、おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- 山崎 ゆづり: しずかに、おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- ふうりや ゆづり: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- かの くれあ: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- 上田 のり: せんせいのといかけに、おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- しんじ しのぶ: ともだちとせんせいのてがかりに、おははしの手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- いけ下 ひな: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- いけ田 ともみ: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- うみ ゆづり: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- おの しんすけ: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- いい日 やすみ: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- ふいおか あた: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- すが りん: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- ひら川 せりか: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- 上の まほ: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- 山下 ひろ: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- 小いん れん: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- 大うら ゆづり: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- うら田 はな: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。  
- 小川 ゆづり: おははしとての手をあげて、ともだちにおはせていました。



# コミュニケーション力UPプログラム

～自分を知って、もっと好きになろう！～



# 附属学園の子どもたちと 共に取り組んでいること

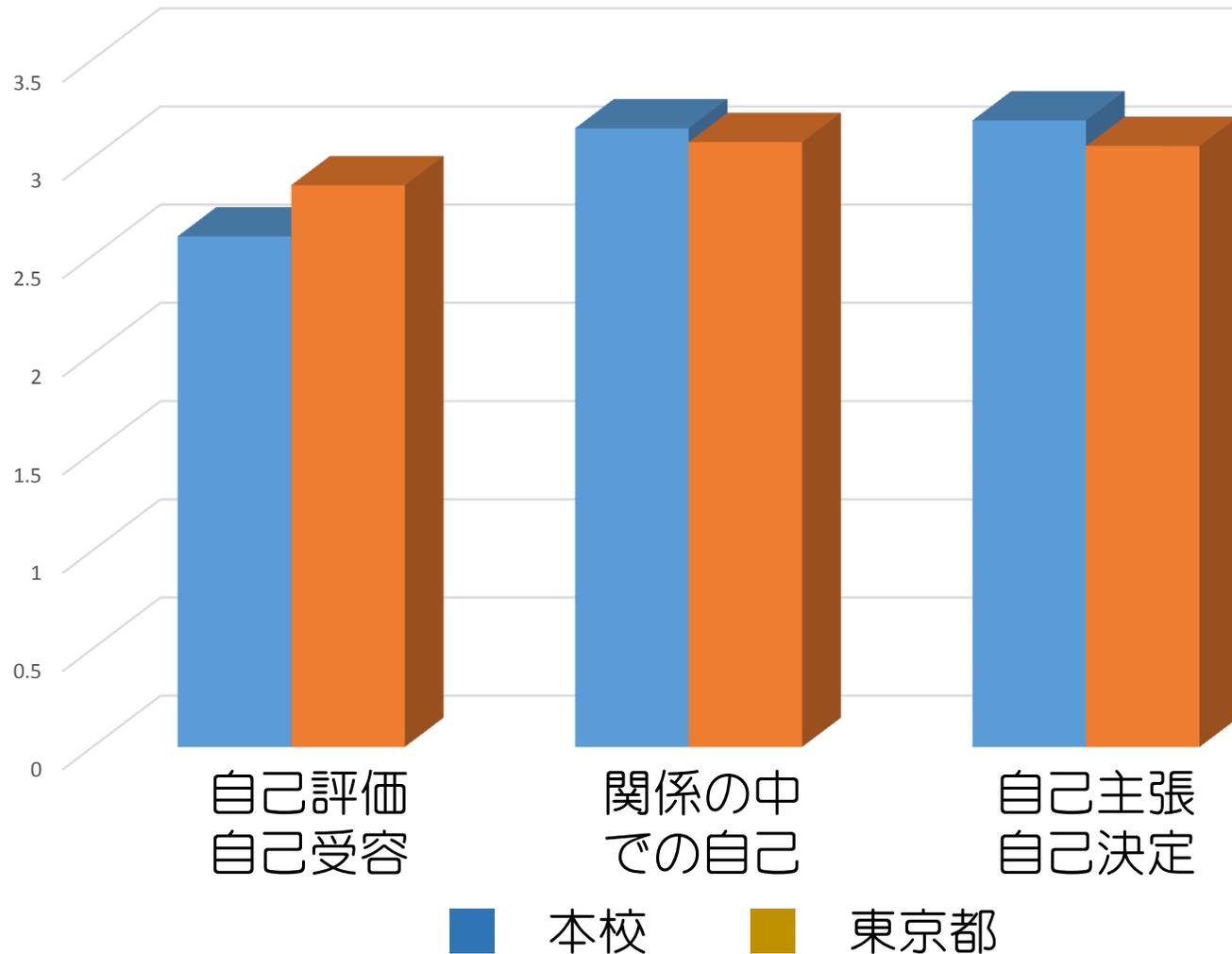
## 内容

「担任・養護教諭・SCが協働して行うSST(ソーシャルスキルトレーニング)が児童の自尊感情に及ぼす効果について(仮題)」

## 方法・目的

6年生を対象に、人とのコミュニケーションの手助けになりそうなプログラムを年間10回実施し、児童の自尊感情の向上をはかる

# 東京都の6年生と 本校6年生の自尊感情測定の結果の比較



- 家族や友達など、他者との関係性をポジティブに捉えることや、主体的に動くことは得意である
- ありのままの自分を認めたり、自分を好きだと思えることは少し苦手である

# はじめに

グループのみなさんで「1分間自己紹介」をしましょう…！

- ① お名前
- ② 子どもの年齢
- ③ わが子の好きなところ
- ④ わが子の直してほしいところ
- ⑤ 最近、ハマっているもの…！？



# 「怒り」とは？

怒り 解決

- × 怒りは...の感情に気づける...のではない
- × 怒りは...なること
- × 怒りは「気持ち伝えてくれるサイン」  
「状況を変えていく原動力」...ことにな
- × 怒りはコントロール...ができる

# アンガーマネジメントとは



怒るのがまんする練習・・・？  
怒らないようにする練習・・・？  
怒りの感情をなくす練習・・・？



自分の怒りの感情を正しく理解し、  
自分の気持ちを適切に伝え、  
人と良い関係を築けるようにすること

(Kassinova&Tafrate, 2002)

# 子育てとアンガーマネジメント

早くしなさい！  
きちんとして！  
なんでできないの？  
もう、知らんよ！



ほめてあげたいけれど、腹の立つことばかり言う！  
何回言っても分かってくれなくて、腹立たしくなる！  
怒っても逆効果と分かっているけれど、怒ってけんかになる！  
子どもに悪影響と分かっているけれど、夫婦けんかをしてしまう

# 怒りの冰山モデルとは・・・？

一次感情



怒り

この怒りはどこから？  
本当の気持ちは？

一次感情

寂しさ



不満



不安



焦り

あきらめ



悲しみ

# 怒りの温度計をつけてみましょう！



その怒り、あなたにとって  
何ポイントですか？



# エピソード①



ものすごく急いでいるのに、コンビニのレジは長蛇の列。

見ると、カップルがいちゃいちゃしながら支払いをしている。

## エピソード②



いつも相談にのってあげている友達。  
自分もちょっといやなことがあって、相談  
しようとしたら「大人なんだから、自分で  
解決できるよね？」と言われた。

# エピソード③



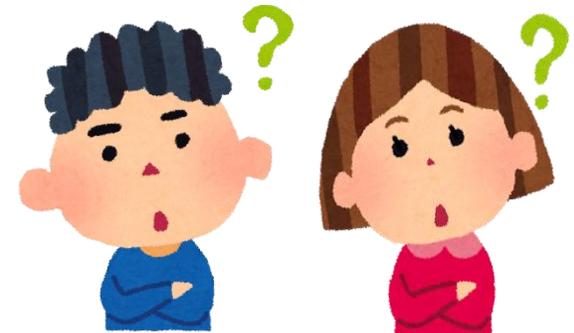
あなたが

怒りポイント10

になるの（なった）のはどんなときですか？

# アンガーマネジメントを学ぶために

- ① ストレスマネジメント：ストレスにより引き起こされる感情や身体の状態に気づき、心身を落ちつかせる
- ② 認知を変える：イライラしやすい自分の考え方のクセを知り、それをより柔軟な思考に変えてイライラしにくい頭にする
- ③ 傾聴
- ④ アサーティブコミュニケーション



# ストレスマネジメント



# 6秒カウント（田辺, 2013）



## 前頭葉を鍛えるには…

- ① 有酸素運動をする
- ② 音読をする
- ③ 生活に変化を作る

# 10秒呼吸法

- ① 1, 2, 3で息を吸います
- ② 4で息を止め、5, 6, 7, 8, 9, 10で口から息をゆっくり吐きます



※吸う息は自然に、吐く息はお腹の息がなくなるまでゆっくり。無理のないペースで。

怒りで上昇した血圧を下げ、怒りの感情そのものを低減させ、爽快感を増大させる（井澤, 2002）

# とけあい動作法（今野，2002）

- ① 手のひらを心地よく相手の身体にあてる
- ② 1， 2， 3で心地よい圧を加え、4で休む。  
5， 6， 7， 8でふわ~っと手を離し余韻を楽しむ

緊張がゆるみ、身体がふわ~っと広がる感じや、手の温もりを感じ、心と身体のつながりを感じられる

※衝動性のある子、愛着に問題がある子、つい「良い子」をしてしまう子にも良い



# その他のストレスマネジメント法

## すぐにできそうなこと

- 冷たい水を飲む
- 温かいタオルで首や顔をあたためる

## 計画的にできそうなこと

- ストレッチサー回避法
- セルフトーク
- アンガーログを書く

まあまあ、ぼちぼち  
でいいんだ。私は私  
らしくいれたらいい



認知を変える



# 考え方のクセを見つめてみる

なんでいつも～～するの？

ふつう、～～するよね？

私ばかり～～なのよね！



「考え方のクセ」は誰にでもあるけれど…そのクセに気づいたり、  
緩めることで 怒りの感情に振り回されない ようになる

# 「～すべき」が強いべき子さん

## 傾向

- ◆自分の中でしっかりマイルールがあり、自分に厳しい反面、他の人へもそのマイルールを過度にあてはめて考える



## こんなところに注意

- ◆まじめで頑張り屋な人が、時に陥りやすい
- ◆自分の譲れない価値観や、こだわりを知り、自分に「～すべき」があるように、他の人の「～すべき」もあると意識すると良い

# 過度な一般化をするいつちゃん

## 傾向

- ◆ 1～2回起きたできごとをもとにして、いつも同じ結果になると誤って思ってしまう
- ◆ 特に、ネガティブなできごとに対して起こりやすく、そういうときは客観的に見られない

## こんなところに注意

- ◆ 会話の中でよく「いつも」や「必ず」「ゼッタイ」を使いがちな人はできごとを一般化しやすい



# 白か黒かの思考になりがちな白子さん

## 傾向

- ◆物事を白か黒か、0か100か、どちらかしかないかのように極端に考えてしまう
- ◆よく考えたら中間もあるのに、困ったり、怒ったりの時には白か黒かしかないように思える

## こんなところに注意

- ◆常に答えを求めたり、白か黒かので考えてしまうと、心のふり幅が大きくなってしまい疲弊してしまう



# 怒りが外に向きやすいイカリくん

## 傾向

- ◆ 相手や周りを責めることで、自分の責任から逃げようとする
- ◆ 「自分は悪くない、うまくいかないのは〇〇のせい」という思いが強い

## こんなところに注意

- ◆ 怒りが自分に向きすぎるのも注意だが、なんでも人のせいにすることでトラブルが起きやすい



# 完璧にできないとつらい

## 傾向

- ◆思っている行動や結果を求めたり、自分の考え方の枠内に収まらないとイライラする
- ◆なかなか満足できないので、いつも疲弊してしまう

## こんなところに注意

- ◆相手が適当にやっていることにイライラしたり「こんなに自分は頑張っているのに」「ちゃんとしてよ！」と、頻繁に思うとき

# 被害的に考えてしまう

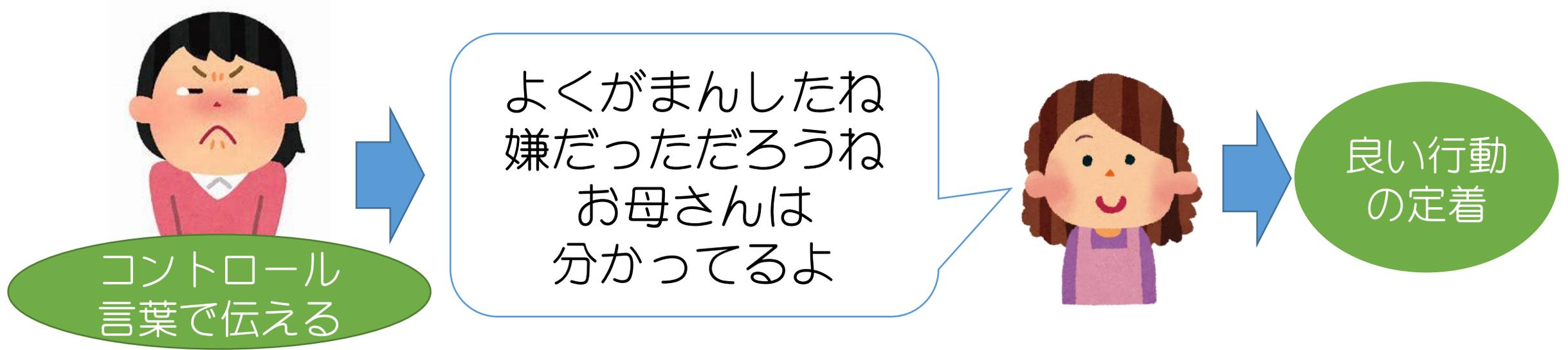
## 傾向

- ◆冷静に事実を見ることができず、被害的にものごとをとらえたり、考えたりする
- ◆常に、自分は理不尽な扱いを受けているという思いがあり苦しむ

## こんなところに注意

- ◆「私ばかり～」「うちの子ばかり～」「どうせ」「～に違いない」などが口ぐせになっている

# 子どもとアンガーマネジメント



ほんの少しでも怒りをコントロールできたり、言葉で対応できたら **受容** の言葉かける（特にほめなくても良い）

大人の受け止めで、子どものアンガーマネジメントは定着する！

# 子どもとネガティブな感情

- 怒りの感情を外に向ける子…周囲から人間関係を切られやすい
- 怒りの感情を内に向ける子…感情を抑え込み、疲れ、自分から人間関係を切りやすい（不登校や引きこもり、自傷行為など）

「あれっ、どうしたの？元気ないね。怒っているの？」の言葉  
→身体感覚と感情が統合される

子どものネガティブ感情を扱えない大人が増えている



# 子どもの「モヤモヤ」ひも解くと...

モヤモヤ発生



辛かったね  
よく頑張ったね



わかる！  
そういう時あるよな

回復



よく話してくれたね

集団生活は、傷付きとストレスがいっぱい！でも、誰かにそんな気持ちを  
受け止めてもらえれば、ネガティブな感情を抱えながらもがんばれる