

# 中学校におけるアンガーマネジメントについて

－感情と向き合い、客観的に考え、適切に表現するために－

高知市立城北中学校 教諭 中内庸子

中学校において、怒り（アンガー）をコントロールできずに起こる課題がある。本研究では、これらの課題に対する予防的なアプローチとして、アンガーマネジメントの手法を用いた取組を試みた。怒りの感情が湧き上がったとき、適切な対処法を考えることができるようになるかについて、4つのポイント（感情の客観視・怒りの特徴・怒りの静め方・適切な自己表現）に焦点を当てた授業を実践した結果、自他の感情理解や感情の言語化、対処法に一定の成果が見られた。

キーワード：アンガーマネジメント 中学生 自己客観視 対処法 言語化

## 1 はじめに

文部科学省(2007)の「平成18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」によると、暴力行為の学年別加害児童生徒数は、全国で学年を追うごとに増加傾向にあり、特に小学校第6学年から中学校第1学年にかけて急増する。高知県でも同様の傾向があり、中学校第1学年が一番多くなっている<sup>(1)</sup>。

中学校現場でも、感情、特に怒りをコントロールできずに起こる課題が数多くある。怒りを適切にコントロールできない生徒に対して、様々な指導を行ってはいるが、課題の要因や背景の理解、対応に苦慮している状況がある。

そこで、予防的視点に基づいた支援として、「怒りの感情」に焦点を当てた取組を通して、自己の感情と向き合い、客観的に考え、適切な方法で表現することができる生徒の育成をめざしたいと考え、本研究のテーマを設定した。

## 2 研究目的

中学校第1学年の生徒に対して、アンガーマネジメントの手法を用いた授業を計画、実践し、成果と課題について考察する。

## 3 研究内容

### (1) アンガーマネジメントについて

怒りは、基本的感情の一つであり、怒りの感情が湧き上がることは自然なことである。しかし、攻撃性、衝動性を伴うと、表出の仕方によっては自他を傷付けてしまうこともある。

松浦(2007)は、学校における子どもの校内暴力の傾向として、暴力の個人化、衝動性の強さ、発達障害がある子どもが陥りやすい二次障害への具体的対応の遅れ、世代間の暴力の連鎖を指摘している<sup>(2)</sup>。また、遠藤(2006)は、現今の子どもたちに生じている現代的特異性について、「些細なことに対してムカつく閾値の低さ、すぐ言語表出してしまう言語的抑制のなさ」といったキレやすさと、「極めておとなしく、怒りをほとんど表現できないため、高じていくフラストレーションに対処しきれずに起きる」突発的怒りについて指摘している<sup>(3)</sup>。杉浦(2006)は、「怒りを直接相手に向けずに他の力の弱い人に向ける」と、怒りの対象と表出対象が異なることや、「リストカットの女子に共通する大きな感情として一番に挙げられるのが怒りである」と、怒りをうまく表現できない子の増加について指摘している<sup>(3)</sup>。

そこで、本研究では、怒りをコントロールできにくい子を、「怒りの感情が湧き上がったときに、不適切な表出をしてしまい、どうしたらよいか困惑してる子ども」と捉えることとした。

怒りの感情のコントロールに着目した手法の一つに、アンガーマネジメントがある。本田(2007)によると、「アンガーマネジメントとは、怒り等が衝動的に暴走しないよう、行動を自らの意思でコントロールすること」としている<sup>(4)</sup>。アメリカでは、最初に高等学校で導入され、いじめや校内暴力などにも効果が認められるようになってきている。日本でも、岡山県教育センター(2003)や秋田県総合教育センター(2006, 2007)の研究を筆頭に、様々なアンガーマネジメントプログラムが行われ、その有効性が報告されている<sup>(5)(6)</sup>。

なお、アンガーマネジメントは予防教育だけでなく、その場での危機介入や、事後指導を含んだ教育方法であるが、本研究では、このうち予防教育について取り組むこととする。

## (2) 生徒の実態調査

中学校第1学年1クラス(37名)を対象に、楽しい学校生活を送るためのアンケートQ-Uの結果分析、学級観察、学級担任からの聞き取りを行った。全体的におとなしく、授業等意欲的に取り組むことができるが、班活動で男女一緒に活動するときに抵抗がみられることがあり、友人関係の緊張感が高いように思われた。また、相手の気持ちを深く考えずに嫌がる言動をする生徒や、嫌がることをされても、抑え込んで自分の気持ちをうまく表現できない生徒がいることが分かった。

## (3) 怒りの感情コントロールのための取組

### ① アンガーマネジメントの手法を用いた授業計画の作成

本田(2003)によると、表1 授業計画

怒りは状況の把握の仕方、感じ方、行動に影響を及ぼすため、認知面、感情・心理面、行動面に対応するプログラムを組む必要があることを述べている<sup>(7)</sup>。

佐藤、金山(2006)は、

「中学生は、抽象的思考が可能になってくる時期であり、具体的な行動表現のスキルに加えて、ものの考え方に関するスキル(認知スキル)を学ぶことによって、状況に応じて表現を適切に使い分けたり、表現を洗練させたりすることができる」と述べている<sup>(8)</sup>。

そこで、本研究では、①感情の客観視②怒りの特徴③怒りの静め方④適切な自己表現に焦点を絞り、認知面、感情・心理面、行動面に働きかける授業を計画した。

### ② 視聴覚教材の作製

#### ア こころちゃん

漠然とした感情を目に見える形にすると、感情を整理したりコントロールしやすくなる。そこで、本研究でも、表情を表す教材として、「こころちゃん」を作製した。授業では、感情を客観視する活動のワークシート等に活用した。

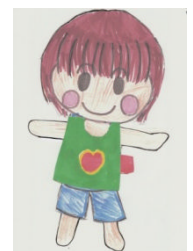


図2 視覚教材「こころちゃん」

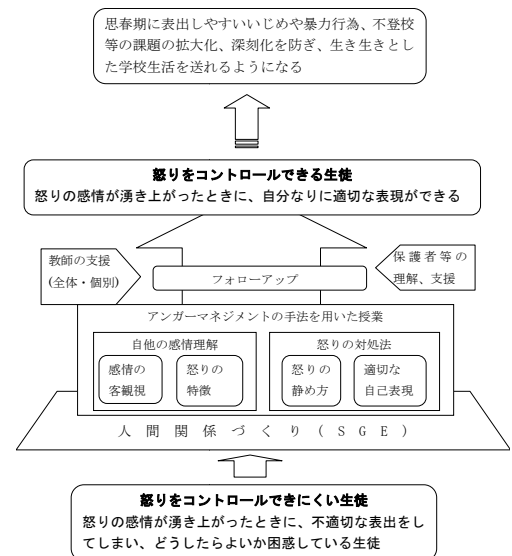


図1 研究構想

実施日時	学習内容「題材名」	目標
10月31日(水) 第2時限	感情の客観視 「私の気持ち」	・感情には様々な種類があることや、自分の様々な感情を確認する。 ・同じ感情になるときでも、人によってきっかけが違うことに気付く。
11月7日(水) 第1時限	怒りの特徴 「怒りについて」	・怒りについての基本的な考え方を確認する。 ・自分の怒りの特徴について気付く。
11月14日(水) 第1時限	怒りの静め方 「怒りの静め方」	・怒りを覚えたとき、自分でコントロールできる程度に怒りを静める方法について、実演等を通して理解する。
11月21日(水) 第1時限	適切な自己表現 「気持ちを伝えよう」	・怒りを覚えたとき、自分の意見を適切に表現する方法について、実演等を通して理解する。

感情の種類については、基本的感情の6種類（喜び・怒り・驚き・悲痛・恐れ・嫌悪）のうち、恐れを除く5つを中心に、快・不快感情のバランスを考慮して選んだ。また、感情の推移を客観的に把握するために、身体感覚（ムカムカ、緊張、リラックス等）に着目することも重要であると考え、「緊張している」「リラックスしている」という項目を設けた。

表情の書き方については、先行研究に加えて、基本的感情の表出の仕方（吊り上がった眉毛とへの字口で怒った顔等）、インターネット、携帯電話のメールで使用されている絵文字や顔文字を参考にした。

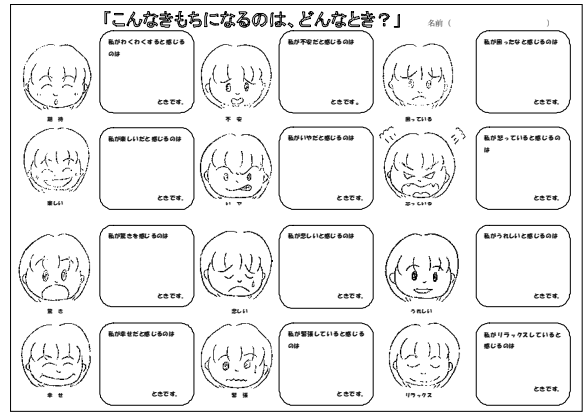


図3 感情の客観視 ワークシート

イ 「怒りの温度計」ビデオ

怒りを感じているとき、誰（何）に対して、どのくらい怒っているのかを客観視することが、怒りのコントロールに有効である。怒りを数量化するモデルとして、「怒りの温度計」があるが、よりイメージ化できるように、加熱によって水が沸騰していく様子をビデオに撮り、指標となる温度の身近な例を映像に盛り込んだ。

授業では、ビデオを見た後、ワークシートに、自分の怒りの傾向について記入し、怒りの特徴について基本的な考えを確認していった。

表3 「怒りの温度計」指標

温度	ピーカーの様子	身近な例	怒りに例えると
100℃	グラグラ沸騰している	沸騰しているお湯 飲んだりさわったりすると大やけどする	キレる・怒り爆発 コントロール不可能
80℃	ピーカーの底に気泡がたくさん現れる	淹れたてのコーヒー そのまま飲むとやけどする	キレそう コントロールが難しくなってくる
60℃	ピーカーの底に小さな気泡が見られる	コーヒー 冷まさずに飲み込めるギリギリの温度	ムカムカ・イライラ 比較的コントロール可能
40℃	水が温められている	お風呂 温かくて心地よい	ゆったりリラックス

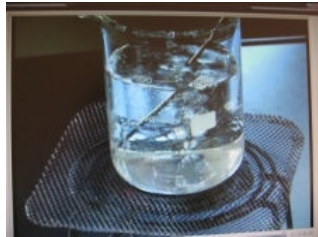


図5 ビデオ「怒りの温度計」

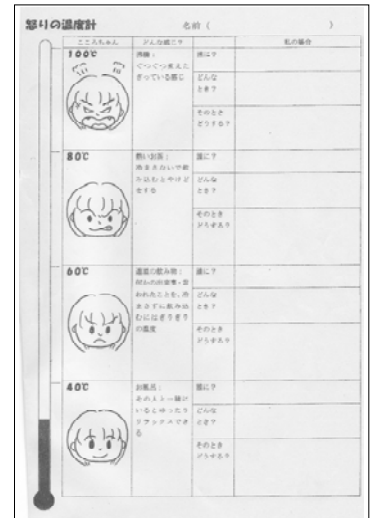


図4 ワークシート「怒りの温度計」

③ 構成的グループエンカウンターを用いた人間関係づくり

今回の検証授業では、主に怒りの感情を取り扱い、ロールプレイや班活動等を取り入れるため、より安心して班や学級で活動ができるよう、授業と並行して構成的グループエンカウンター（以下：「SGE」とする）のショートエクササイズを実施した。検証授業の前日に、終学活の時間に10分間の取組を行った。

表4 SGE 計画表

日時	エクササイズ名
10月30日(火)	あわせてボン
11月6日(火)	君はどっちがうれしいタイプ？
11月13日(火)	好きな食べ物ビンゴ！
11月20日(火)	すごろくトークング

1回目に行ったときに、強い抵抗を感じる生徒がいたので、2回目以降は、ルールやグループサイズに配慮したエクササイズを計画した。

④ 1週間の振り返り

学習内容の定着を図るために、6回にわたってワークシートを使用して振り返りを行った。感情、特に怒りが、誰に対して、どのくらい感じるものなのかについて、客観視する内容や、怒りの対処法を実際に行い、気付いたことを振り返るようにした。

表5 1週間の振り返り 計画表

日時	内容
11月2日(金)	「私の気持ち」を振り返ってみよう
11月9日(金)	怒りの温度計 応用編
11月16日(金)	怒りの温度計を冷ましてみよう
11月30日(金)	振り返ってみよう！（怒りの静め方とアサーション）
12月7日(金)	振り返ってみよう！（怒りの静め方とアサーション）
12月14日(金)	怒りの温度計 応用編

## 4 考察

### (1) 分析方法

効果の検証については授業前・授業後・1ヶ月後に実施する「自分の気持ちを振り返ってみよう」アンケート、授業後の振り返りシート、1週間の振り返りシート、学級担任からの聞き取りをもとに検討する。

「自分の気持ちを振り返ってみよう」アンケートは、4を「よく思う」、1を「ほとんど思わない」として4件法で行った。統計処理として、授業前と授業後、授業前と1ヶ月後に対してそれぞれt検定を行った。また、質問項目ごとに相関を調べた。

授業の振り返りシートは、4を「とてもある」、1を「ほとんどない」として、4件法で行い、平均3以上を肯定的評価、3未満を否定的評価とした。

### (2) 授業後の振り返りから

第1時「私の気持ち」では、概ね授業に満足している生徒が多かった。これは、感情の客観視の促進に「こころちゃん」のワークシートを使用したこと、班での話し合いや、黒板に全員の意見が並ぶ発表を通して、自他の感情を客観視することができたためではないかと思われる。その中で、「気持ちが変わるときには何かきっかけがあることが分かりましたか？」に対する回答は2.9であった。これは、「怒っているときの気持ちが分からない」と感情の自己理解に戸惑いを感じている生徒が数名いたことが関係していると思われる。

第2時「怒りについて」では、2.7~2.9であった。これは、怒りについて、「よく分かった」という感想と、「あまり分からなかった」という感想を書いた生徒に分かれたため、視聴覚教材を使用して、イメージ化が図れた生徒がいるが、より多くの生徒が理解できるよう、展開の工夫が必要である。また、自分の怒りの特徴について、「自己客観視」をしづらかった生徒がいた可能性も考えられるので、心の安全を図りながら、十分見つめることができるよう、教材や活動時間を配慮する必要性を感じる。

第3時「怒りの静め方」については、怒りの静め方の理解については、3.1とおおむね満足している様子がうかがえた。しかし、授業全体の感想、怒りを静められそうかの質問に対しては、2.9、2.7であった。説明に対して生徒自ら体験する時間が少なめだったと考えられるため、もう少し生徒が活動する時間を確保し、実感できるようにする必要性を感じる。

第4時「気持ちを伝えよう」では、全項目で3.0と、おおむね満足したようである。これは、ロールプレイという体験を通して理解することができたことや、ロールプレイを通して、気付きがあり、心の触れ合いもあり、充実感があつたためではないかと思われる。しかし、自己表現に対して抵抗感がある生徒も見られたので、継続した取組や、より分かりやすく実感しやすい場面設定の必要性を感じる。

### (3) 1週間の振り返り（対処法）について

対処法について、3週目から、実際行った回数を記入していった。「気分転換」、「場所移動」、「相談」といった対処を選んでいる生徒が多かった。これは、普段の生活の中でも対処しやすい内容であったことが考えられる。また、「呼吸法」、「体を動かす」等も比較

表6 授業の振り返り

	質問項目	平均点
第1時	①今日の授業全体を振り返るとどうでしたか？	3.0
	②自分がどんなときにどんな気持ちになるか分かりましたか？	3.0
	③気持ちが変わるときには、何かきっかけがあることが分かりましたか？	2.9
	④同じ気持ちでも、人によってきっかけが違うことが分かりましたか？	3.1
第2時	①今日の授業全体を振り返るとどうでしたか？	2.7
	②「怒り」とは、どんなものか分かりましたか？	2.9
	③怒りの特徴が分かりましたか？	2.9
第3時	①今日の授業全体を振り返るとどうでしたか？	2.9
	②怒りをしずめる方法は分かりましたか？	3.1
	③実際に怒りを覚えたときに、今日の方法を使って怒りがエスカレートしないように静めることができそうですか？	2.7
第4時	①今日の授業全体を振り返るとどうでしたか？	3.0
	②相手を大切にしながら、自分の気持ちを表現してよいことが分かりましたか？	3.0
	③相手を大切にしながら、自分の気持ちを表現する方法が分かりましたか？	3.0

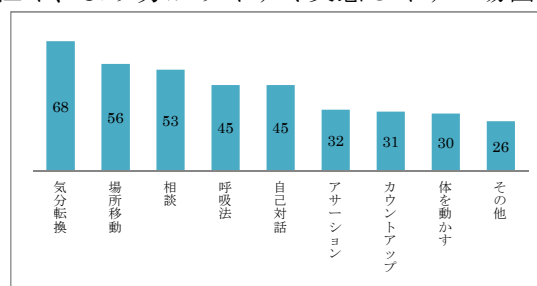


図6 1週間の振り返り 集計

的多かった。これは、今回の授業で効果を実感し、試してみる生徒がいたのではないかと推測される。「アサーション」は、2週間分の集計のため少なめだが、実際に使った生徒が、「人の気持ちを考えて話す事ができた」「だいぶ言葉遣いが良くなった」という感想を書いていた。

(4) 「自分の気持ちを振り返ってみよう」アンケートから

① 自他の感情理解について

自己の快感情、不快感情の理解について尋ねたところ、男女とも、授業前より授業後の方が数値が上昇した。授業の振り返りシートでも、「前より、自分の気持ちがいつ幸せか、ムカついているかが分かるようになった」と、以前より自分の気持ちを客観的に捉える様子が見られた。

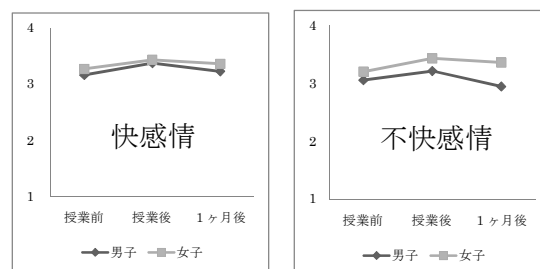


図7 自己の感情の理解

同様に、他者の感情の理解を尋ねたところ、男女とも授業前より授業後、1ヶ月後と上昇し、男子の授業前と1ヶ月後の間に、統計的に有意差が見られた ( $p \leq 0.05$ )。授業の振り返りシートでも、「人によって、気持ちは違う」「他の人が、どんなときに、どんな気持ちになるかが分かった」などと、他者の感情を理解しようとする様子が見られた。今回実施した、視聴覚教材を活用し、自己の感情を丁寧に客観視する活動が、自他の感情理解の促進に効果があったのではないかと考えられる。

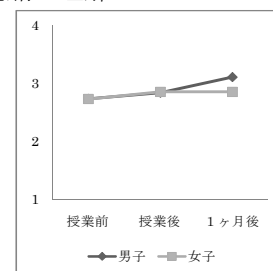


図8 他者の感情の理解

また、「相手の気持ちがわかるか」と、「キレそうなとき、人に暴力をふるう」「キレそうなとき、物に当たる」についてそれぞれ相関を見たところ、授業前には相関が見られなかったが、授業後には男子が-0.56、-0.62と、負の相関がみられた。今回は1クラスだけの結果ではあるが、相手の気持ちが分かるようになると、対人、対物暴力が抑制される傾向があるのではないかと推測する。

② 感情の言語化について

感情を言葉で表す事ができるかについて尋ねたところ、快感情、不快感情とも、授業前より授業後の方が数値が上昇し、男子では統計的に有意差が見られた ( $p \leq 0.05$ )。授業の振り返りシートでも、「気持ちを伝えるには、ちゃんと言葉で伝えることが大切だとわかった」と、言語化することの重要性に気付いた様子が見られた。

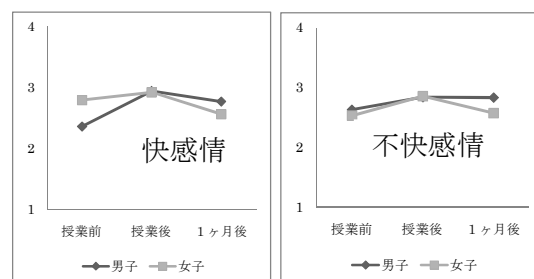


図9 感情の言語化

感情、特に不快感情の言語化を促すためには、不快感情を感じることは自然なことであり、表現してもよいことを理解することが大切である。今回は、「怒りの感情」について、その特徴を理解するという認知面でのアプローチが、言語化するという行動面での変容を促進したものであると思われる。

また、不快感情の言語化の促進は、アサーションの効果もあるものと思われる。第4時に行ったロールプレイでは、掃除の場面を挙げたが、その後、「他の班の掃除場所に行かないでほしい」「ここちょっとやって」と表現することができるようになり、「掃除をこのごろはみんな真剣にやり始めた」と肯定的な評価をする生徒も表れてきた。

このように、変容の兆しが見られたところもあったが、ある生徒は、「今まで言えずに後悔したので、お互いのためにも言うべきことを言おう」とチャレンジしたものの、「なかなか難しかった」と、うまくいかなかったことを挙げていた。アサーションについては、今回の取組だけに終わらず、さらに継続した取組やフォローアップが必要であると感じる。

### ③ 怒りの認知について

「ムカつくことがあるか」「キレそうなことがあるか」を尋ねたところ、全体的に男子より女子の方が数値が高いことが分かった。桜井(2003)は、「怒りの認知度は、女子の方が男子より平均点が高く、女子の方が自分の感情をより言語化して伝えようとする意志が強いからではないか」と述べている<sup>(9)</sup>。また、「キレそうになる」について、女子の1ヶ月後は数値が上昇している。女子の数名が何か普段より強い怒りを覚えるできごとがあったのかもしれないが、怒りを感じることは自然なことなので、その後、適切な対処ができることが重要になってくると思われる。

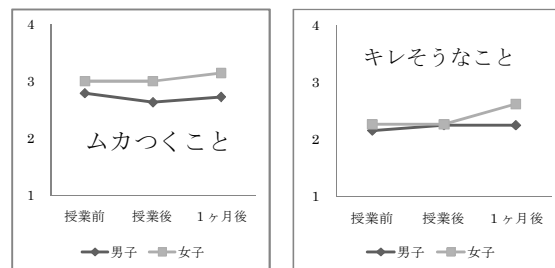


図 10 怒りの認知

### ④ 対処法について

対処法について、授業前と授業後・1ヶ月後の平均を比べ、1ヶ月後にも数値が増加または減少したものを、「増加傾向」「減少傾向」とした。

男女とも、「気分転換」や「相談」、「気にしないようにする」といった対処法で増加傾向にあったこれらの対処法は、生徒たちにとって経験したことがあるもので、取り組みやすい内容であったことが考えられる。また、男子では、キレそうなときに、「物に当たる」といった対処法が減少傾向にあり、「話し合い」、「『落ち着け』と自己対話をする」、「気分転換」、「場所移動」といった対処法が増加傾向にあった。湯川(2006)によると、怒りの表出方法として、男性は女性よりも暴力等の身体的攻撃が優位であるとしている<sup>(3)</sup>。男子は、今回の取組を通して、怒りが爆発しそうなときに「身体的攻撃」を回避する対処法を選ぶようになったのではないかと推測する。

また、女子では、ムカつくときに、「人や物に当たる」「他人に悪口を言う」が減少傾向にあった。湯川(2006)は、女性は、男性に比べて、悪口、無視等の関係性攻撃が優位であるとしている<sup>(3)</sup>。女子は、今回の取組を通して、陰で悪口を言うことよりも、他の対処法を選ぶようになったのではないかと推測する。

「堪える」については、男子で

は増加傾向にあり、女子では減少傾向にあった。学級担任によると、取組前は、男子は元気がよすぎるところがあり、女子はおとなしく、いやなこと等、我慢している様子が見られたそうだが、取組後は、男子は穏やかな雰囲気でも過ごす事が多くなり、女子は以前より自分の意見を伝える様子が見られるようになったとのことだった。授業の振り返りでも、男子の中には、「少しは我慢することも大切だ」という意見が見られ、女子は「相手の気持ちを考え、言葉を選んだ上で、言いたいことを言っていきたい」という意見が見られた。

表 7 アンケートの質問項目(対処法)

自分の気持ちを振り返ってみようアンケート(対処法)	
ムカつく(むしゃくしゃする、イライラする)とき、あなたはどうしますか。	
①	人や物に当たる
②	何か好きなこと(音楽を聴くなど)をして気分を晴らす。
③	悪口を言ったり、書き込んだりする
④	話を聞いてもらう
⑤	ぐっとこらえる
⑥	「気にしない」と自分に言い聞かせる
⑦	イライラのもとは何かと考える
キレそう(怒りが爆発しそう)になったとき、実際はどうしますか。	
①	人に暴力をふるう
②	その人に向かって悪口を言ったり、にらんだりする
③	無視する
④	他の人に悪口を言ったり、書き込んだりする
⑤	壁をけるなど、物に当たる
⑥	ぐっとこらえる
⑦	話し合って解決しようと試みる
⑧	誰かに話を聞いてもらう
⑨	怒りが爆発しないように、深呼吸をしたり数を数えたりする。
⑩	「落ち着け」と自分に言い聞かせる
⑪	何か好きなことをして気分を晴らす
⑫	気にしないようにする
⑬	落ち着ける場所まで移動する

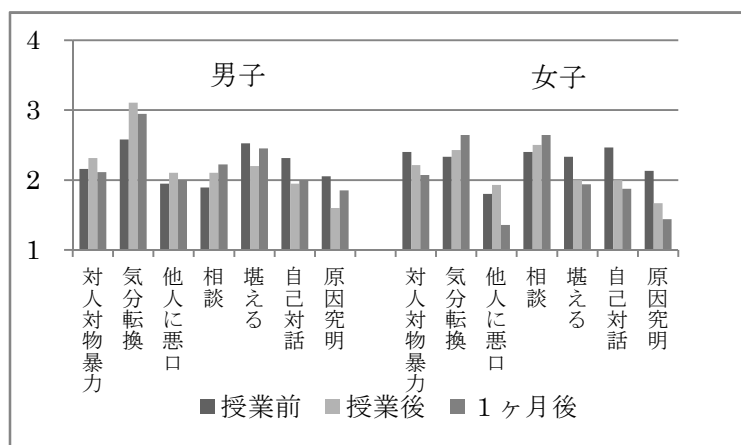


図 11 ムカつくときの対処法

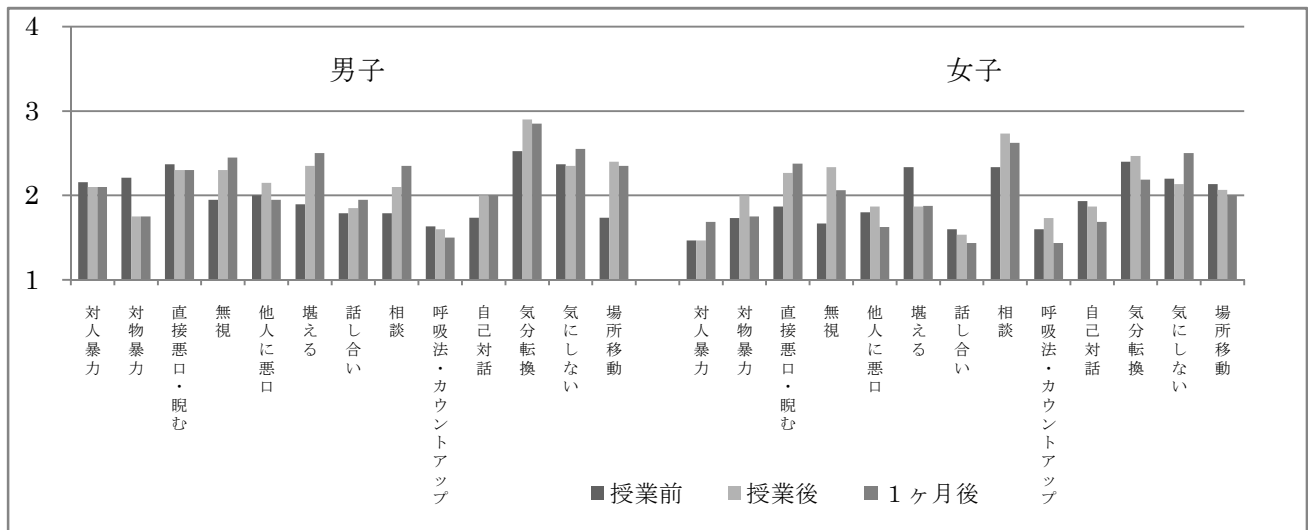


図12 キレそうなときの対処法

以上のように、変容の兆しが見られた項目もあったが、アンケート結果を見たときに、今回の取組の効果があまり見られなかった項目もあった。

男女とも、キレそうなときに「無視する」、女子は、キレそうなときに「相手に直接悪口・睨む」といった項目で増加傾向にあった。また、男女とも、キレそうなときに、「『落ち着け』と自己対話をする」、女子は、キレそうなときに、「原因究明」といった項目で減少傾向にあった。学級担任によると、女子の中には、自分の意見を言うようになり、少し荒い言葉を使うようになったとのことだったが、「無視する」「自己対話」「原因究明」については、特に変容はないように思うとのことであった。

しかし、以上の4点については、さらなる手立てが必要だと考える。「無視する」「相手に直接悪口・睨む」については、より洗練された対人関係のスキルを身に付けるために、アサーションをさらに深く行うことが必要であると考え。また、意見を出し合えば対立することもあるが、お互いの主張を取り入れた新しい解決方法を探していくことが大切である。従って、今回の取組に、対立解消のプログラムを追加する必要があると思われる。そして、「自己対話」については、怒りの静め方を学習するときに、有効性について分かりやすく伝える必要がある。そして、「原因究明」についても、「誰に対して」「何を」怒っているのかを明確にすることが、怒りのコントロールに有効であることを、怒りの特徴の授業で伝えていく必要があると考える。

#### (5) 個別の生徒の変容

個別に生徒を見てみると、変容の兆しが見られた生徒がいた。

学級担任によると、ある生徒について、取組以前はいやなことがあっても言葉にできず、怒りをコントロールできにくいと考えていたようだ。今回の取組では、3週間の間に、「深呼吸」を5回、「気分転換」を4回等、対処法を数多く行い、取組を重ねるごとに、「いくつかいい効果が出た」「学習で学んだことが生活の中で役立っている」「この学習は生活の中で使えるのでいい学習だと思った」という感想を述べている。アンケートでも、授業前には、「堪える」が高い値で、「相談」、「場所移動」、「気分転換」は低い値だったが、授業後には「場所移動」、「気分転換」が高くなり、「堪える」が低くなった。また、1ヶ月後には、「相談」も高い値になり、自分に合った対処法を選んでいたことがうかがえる。この生徒と2ヶ月後に話をする機会があったが、「最近意識して深呼吸などはやっていないが、あまりムカついたりすることがなくなった」と話していた。

また、学級担任からの話では、友人関係の緊張感も高く、不快感情をうまく表現できていないように感じていた生徒がいたが、今回の取組後に、学級内の人間関係も深まり、その生徒なりの表現ができるようになるにつれ、体調不良を訴えることがなくなってきたとのことであった。

## 5 成果と課題

### (1) 成果

今回の取組で、感情の言語化や他者の感情理解に一定の効果が見られた。また、他者の感情理解が促進されると、対人対物暴力が抑制される傾向があることが分かった。怒りの感情が湧き上がったとき、「相談」、「気分転換」等、怒りを静める対処法を取ろうとする生徒の増加や、怒りが爆発しそうなときに暴力的に表出するのを回避するために、「堪える」、「場所移動」といった対処法を考える男子生徒の増加がみられた。

従って、今回の取組は、①自他の感情理解、②感情の言語化、③様々な対処法の活用を促進し、怒りを自らの意思でコントロールするのに有効であると思われる。

### (2) 課題

アンケート上では、「他人に悪口を言う」については減少傾向があったものの、「無視」、「相手に直接悪口を言う」といった、関係性攻撃の表出にはあまり効果が見られなかった。より効果的なプログラムの研究の必要性和、日々の取組の重要性を感じる。

また、生徒により深い気付きや理解、そして行動化を促進するためには、対立解消を含め、さらなる計画を練る必要がある。本研究は中学校第1学年に取組を行ったが、継続的に取り組むために、中学校3年間を見通した計画も考えていく必要性を感じる。

今回は、1週間に一度の振り返りを行ったが、未だ継続的な支援とはいえず、より効果的なフォローアップについても模索する必要がある。個別支援が必要な生徒に対して、時機を見た効果的な支援が求められるため、学級全体に対するアプローチとともに個別支援も欠かせないと感じる。

また、今回は取り組むことができなかったが、感情の育成には、保護者や教職員等、生徒とかわる周囲の大人の理解と支援が不可欠であると考え。怒りをコントロールできずに不適応を起こしている生徒を、「感情を育てる取組やソーシャルスキル教育が必要な生徒」と捉え、予防的視点に立った支援や、きめ細やかな個別支援ができるように、校内研修、学級通信等で啓発していく必要があるだろう。

## 6 おわりに

今回は、中学校第1学年にアンガーマネジメントの手法を用いて取組を行ったが、授業計画をよりよいものにするとともに、足りなかった内容を追加し、3年間の系統性を持たせたプログラムの整備と実践を行いたい。また、きめ細やかな個別支援、保護者・教職員の理解や支援が深まることで、怒りを適切に表現できにくい生徒が、自分の感情と向き合い、どう対処すればよいのかを考え、適切に表現できるようになると考える。

今回の研究は、スタート位置から小さな一歩を踏み出したに過ぎないが、怒りを適切に表現できずに困っている子どもたちとともに、一歩ずつ前に進んでいけるようにしたい。

### 引用文献

- (1) 文部科学省(2007)：平成18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
- (2) 児童心理10月号臨時増刊(2007)，金子書房
- (3) 児童心理9月号(2006)，金子書房
- (4) 本田恵子(2007)：キレやすい子へのソーシャルスキル教育，ほんの森出版
- (5) 平成14年度岡山県教育センター研究紀要：中学校におけるアンガーマネジメントの試み
- (6) 平成17,18年度秋田県総合教育センター研究紀要：生徒指導上の対応が困難な児童生徒への指導・援助の在り方
- (7) 本田恵子(2002)：キレやすい子の理解と対応 学校でのアンガーマネジメント・プログラム，ほんの森出版
- (8) 相川充・佐藤正二編(2006)：実践！ソーシャルスキル教育 中学校」図書文化社
- (9) 桜井美加(2003)：思春期版怒り反応尺度(日本語版)の作成，心理臨床学研究

### 主な参考文献

- ・高知県教育センター(2006)：人権教育資料集4(子どもと人権) えがお きらり〜いまここから未来に向かって〜
- ・大河原美以(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
- ・河村茂雄・品田笑子・藤村一夫編(2007)：学級ソーシャルスキル<小学校高学年>，図書文化社
- ・國分康孝監修(1999,2001)：エンカウンターで学級が変わる ショートエクササイズ集，図書文化社
- ・藤原忠雄(2006)：学校で使える5つのリラクゼーション技法，ほんの森出版