

はばたきインクル支援だより



深谷はばたき特別支援学校 令和2年2月3日 No.17



そろそろ1年のまとめの時期になりました。この1年間、子どもたちはどのような成長をしてきましたか？日々の歩みは小さいかもしれませんが、1年という長いスパンで見ると「こんなことができるようになった」「あの困った行動がだいぶ減ってきた」ということに気付くかもしれません。

今回は、巡回相談で話題となるが多かった「アンガーマネジメント」について学んでいきましょう。

特集 アンガーマネジメントって何？

アンガーマネジメントとは1970年代にアメリカで生まれた心理学的な教育です。人は誰でもイライラしたり、怒ることがあります。怒りのエネルギーは感情の中でも最も大きいものと言われています。その怒りのエネルギーをどうするか。子どもたちの中には、怒りにうまく対処できず、人や物に当たってしまったり、不機嫌な態度が長引いてしまうことがあります。

アンガーマネジメントは怒らないようにすることではありません。誰でも持っている怒りという自然な感情を上手にコントロールすることです。怒るべき時に怒らないと、ストレスはたまる一方です。怒る時は感情に流されず上手に怒ることができるようにします。怒る必要のないものはうまくやり過ごすことができるようにします。アンガーマネジメントはここを目指しています。

1. 「こういう時に、自分はカッとなってしまう」という状況を知ろう。(一例)

- ・ 寝坊して時間に余裕がない。
- ・ 朝ご飯を食べていない。
- ・ 天気が悪い。
- ・ 出がけにお母さんやきょうだいと言い合いをした。
- ・ 隣の席の友だちがしつこい。
- ・ この間のテストの結果に不満。
- ・ 忘れ物に気付いた。
- ・ 暑い。
- ・ 服がチクチクする。
- ・ 苦手な教科がある。

2. 自分のタイプを知ろう。(一例)

- ・ 正義の味方…ルール違反や先生の言うことを守れない友だちは許せない。
- ・ 完璧主義…まわりの友だちが怠けていると許せない。
- ・ みんなのお手本…思い通りに行かなかったりミスすると、自信をなくし、否定されたと思う。
- ・ 正直タイプ…ストレートな物の言い方をするので、周りからいろいろと言われてしまい、イライラしている。
- ・ 慎重派…人には任せられない。自分と違うやり方でやられると心配や不安を感じ、段々イライラする。

3. 具体的な対処法

① 6秒ルール

怒りのピークは6秒とされています。「イラッ」と感じたら、心の中で6秒数えます。この6秒をがまんできれば、八つ当たりしたり、人を傷つけるような言葉を使うことが防げるようになります。

② 怒りの数値化

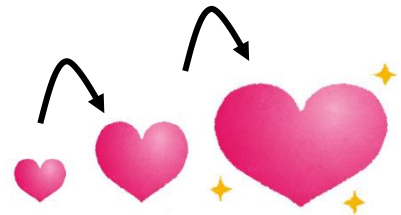
自分の気持ちの状態を数値化します。「まだ6。余裕、余裕」。「このぐらいでキレるボクじゃないって。」など、自分に言い聞かせるようにします。

③ 怒りのシミュレーション

自分のことを理解することができるようになれば、イライラする場面に遭遇しても、余裕を持って対処できるようになります。「ほらほら、来ましたよ。いつもだどこで怒っちゃうけれど、今日は違うんだよね。」「こうやって〇〇さんは、ボクを怒らせようとするんだよね。今日は、そんなのには乗らないよ。」などです。

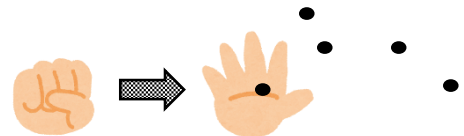
④ 許せるハードが大きくなるイメージ

1つの言葉にやり過ぎることができたら、ハートが大きくなります。さらに言い返してきた言葉にもうまくやり過ごせたら、ハートはさらに大きくなります。ハートが大きくなればなるほど、心は豊かになります。



⑤ その他の対処法

- ・ すぐに先生に相談する。イライラしていることに気付いてもらう。
- ・ 深呼吸
- ・ 肩を上げ下げするなどストレッチをする。(呼吸を深くできるようなものがよい。)
- ・ その場から離れる。
- ・ お茶を一口ゆっくり飲む。
- ・ 好きな絵を見る。(カードブックなどを用意する。)
- ・ おまじないの言葉を唱える。例「全然！大丈夫！」「スマイル！」
- ・ 両手をグーに握り、怒りを握りつぶすイメージを持つ。パーで開いて、粉々になった怒りをその辺に捨ててしまう。
- ・ 自分の気持ちの伝え方を練習する。
- ・ うまく怒れるようにする。怒れない人は、気持ちの発散を練習する。ストレッチや日記などを活用する。
- ・ ストレスの多かった日はおいしいものを食べて、お気に入りの香りの入浴剤が入ったお風呂に入り、早めに寝る。



4. アンガーマネジメント応用編

アンガーマネジメントは子どもだけのものではありません。子どもにかかわる保護者や教員にも有効です。

何度言っても子どもの行動が変わらない、時間がないのに切り替えが悪い、友だちにちょっかいを出すなど、大人でも怒りたくなる気持ちの時はあります。無理に怒りの気持ちを抑えず、上手に怒りの感情と付き合えるようにしてください。

故意に大人を怒らせるような行動を取る子どもに対して上手に接することができたら、自分にご褒美を上げることも忘れないでください。

