



# 「怒り」の情動を コントロールするには

## 進路指導に役立つ技法 ● アンガーマネジメント

進路指導をしていると、生徒や保護者、教員同士の関わりのなかで、さまざまな「怒り」の感情を抱くことがあるのではないのでしょうか。怒りは創造のエネルギーになる一方で、円滑なコミュニケーションを阻害することもあります。そこで今回は、進路指導のコミュニケーションを向上するための「アンガーマネジメント」をご紹介します。

取材・文／清水由佳 イラスト／おさわゆう

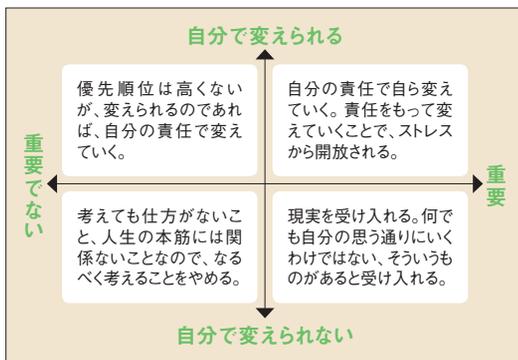


【監修&アドバイス】

会津大学 文化研究センター  
教授  
荻間澤 勇人 先生

かりまざわ・はやと ●1986年岩手大学工学部卒業後、岩手県の公立高校教諭に。早稲田大学大学院教育学研究科後期博士課程単位修得退学。教育学、教育カウンセリング心理学を専門とする。2015年4月より現職。

### 図 自分のストレスを整理する【ストレスログ】



※「アンガーマネジメント入門」安藤俊介著・朝日文庫より抜粋

アンガーマネジメントは、「怒り」を予防し制御するための心理療法プログラムで、1970年代にアメリカで始まったと言われています。当初は、DVや軽犯罪者の矯正プログラムとして作成されましたが、現在は、企業研修や教育現場でのスキルトレーニングなど、広く一般に行われています。

心理学者のレイモンド・W・ノヴァクが「怒りは誰もが経験する感情だ。怒りが重大な懸念事項となるのは、それが

あまりにも頻繁に、強烈に、長い時間発生し続ける場合だけだ」と説くように、怒りの感情そのものが悪いのではなく、怒りに振り回され、適切な人間関係の構築に悪影響を及ぼすことが問題視されます。そこで、アンガーマネジメントでは「怒り」の情動を上手くコントロールし、適切な問題解決やコミュニケーションにつながるためのプログラムが数多く実践されています。

そもそも「怒り」は、出来事そのものではなく、その出来事をどのように意味づけ、捉えたかという二次的な感情です。例えば、友人が待ち合わせに遅れてきた際、「時間は絶対守るべきだ」と考える人は「非常識だ」と怒りますが、「忙しいなか駆けつけてくれた」と思う人は怒りません。このような物事の捉え方は人によって異なるため、時にはそれが「怒り」となり、「コミュニケーションの障害につながります。アンガーマネジメントでは、このような「認識」の修正と、怒りのままに行動しないという「行動」の修正を行います。

代表的な手法としては、「衝動のコントロール」「思考のコントロール」「行動のコントロール」の3種類が挙げられます。「衝動のコントロール」は、怒りの感情のピークである最初の6秒をやり過ごすための手法で、代表的なものは、数を数えて深呼吸するとか、その場を離れる(タイムアウト)などがあります。「思考のコントロール」は、怒りの源に

技法を活かす

こ ん な ケ ー ス

- 1 進路を真剣に考えない生徒にイライラ
- 2 保護者からの一方的なクレームにムカッ
- 3 会議でいつも反対ばかりの先生にカチン

もなる自分と他者との認識のギャップを知りコントロールする方法です。怒りを感じたときの場面を記録し、前述の「こころあるべき」という自分の思考の癖や怒りの引き金になるものを認識し、許容範囲を広げて考えてみます。

「行動のコントロール」は、怒りにつながりやすい自分のストレスを、自分で変えられること・変えられないこと、重要なこと・重要でないことに分けて書き出し、どのような態度を取ればいいのかを理解し、怒りにくい仕組みを身につけていく手法です(図参照)。書き出すことで、自分で変えられることはどう変えていけばいいかを考えられますし、変えられないことは「受け入れる」ことで解消していくと理解できます。

さまざまな個性をもち、進路の悩みや不安を抱えている生徒に向き合うには、教員が心理的に安定していることが非常に大事です。だからこそ、アンガーマネジメントによって、教員が自分の「怒り」を理解し、上手に「コントロール」して対応することが大切になるといえるでしょう。



### ケース1

#### 思いつきのように志望を変え、 進路を真剣に考えない生徒にイライラ

先生：進路志望調査、また志望を変更したみたいだけど。理学療法士になりたいって言っていなかった？(ボールペンをカチカチ)

生徒：この前先輩に話を聞いたら、医療系はやっぱすごく大変そうだって思って。だったら、最近人気のアニメの勉強の方が楽しそうかなと。

先生：そんないい加減な選択だと将来困るぞ。

生徒：ええー、親もそう言う。やっぱ仕事にするの難しい？

先生：ちゃんと自分で調べてみたらどうだ。

生徒：大変かなあ。だったら、無難に経済学部とか行くかな？

先生：(イライラ)

ストレスの兆候を把握し、「ちゃんとすべき」を緩めて考える

教員からすれば、しっかりと目標をもって努力を重ねる高校生活を送ってほしいと思い、「しっかりとしろ」とイライラします。アンガーマネジメントでの「思考のコントロール」を活用し、「べき」や「しっかりと」「ちゃんと」という言葉を一旦外して対応してみましよう。いい加減なのは本人が困っているサインかもしれません。困っている感情を受け止め、肯定しましょう。また、ボールペンをカチカチいわせる、貧乏ゆすりをするなど、イライラしているときの自分の癖を知っておくことも大切です。癖が出たら、体の末端(手足など)を動かしたり深呼吸するなど、体の緊張を解く対処も有効です。



### ケース2

#### 保護者から進路指導のクレーム。 一方的にまくしたてられムカツ

先生：本日は、どうされましたか？

保護者：先生、うちの子に、A大学に進学することを勧めましたよね。そう聞きました。でも、うちの子はずっとB大学を目指してきたんで。しかも、学部も変えるってどういうことですか。困るんですよ。勝手に。

先生：いや、ご本人の希望があつてのことです。

保護者：そんなの、受験勉強が少し辛くなって逃げているだけです。前の担任の先生は、そういうときちゃんと勉強方法の相談に乗ってくれたりしていたのに。

先生：(ムカツとして)いえ、本当にやりたいことができたそうですよ。ご家庭でも話を聞いてもらえませんか？

6秒ルールでタイムアウト  
資料を取りに行くなど、その場を離れる

保護者のクレームなどでムカツとしたときは、「情動のコントロール」を活用して、まずは6秒数えるとか、「資料を取ってきます」など逃げ道を作り、その場を離れ落ち着きましょう。手帳の裏にペットなどお気に入りの写真を入れておき、タイムアウトの際に眺めて気持ちを落ち着かせるのもいいでしょう。「大丈夫」「わかっていたこと」など、怒りがわいたときに自分に言い聞かせる言葉を決めておく方法もあります。クレームには、すぐに返事をするのではなく、「そういうお気持ちがおありなんですわね」と共感を示し、改めてお返事するなどやりとりがエスカレートしないように心がけましょう。



### ケース3

#### 進路指導会議で、 いつも反対ばかりで足を引っ張る同僚にカチン

(会議のなかで)

先生A：では、本日はこの議案について、事前資料に関して先生方のご意見を伺いたと思います。

先生B：ちょっとその前にいいですか。そもそもこの議案なんですけど、どうなんでしょう。今このタイミングというのは。これ、以前にも似たようなものがあって、まだ早いのではということで保留にしましたよね。

先生A：(まただと、カチンとくる)その件については、前回進める方向でということになりましたよね。

先生B：ああ、でもねえ。この資料を拝見しても、ねえ。

先生A：(結局いつも邪魔ばかり。いい加減にしてほしい)

怒りやストレスの状況を整理し  
冷静な言動に結びつけていく

自分を変えられること・変えられないこと、重要なこと・重要ではないことの視点で、会議でのやりとりを整理してみると、「反対ばかりする先生」は自分を変えられることではなく、そのまま受け入れるしかないと感じます。そして、怒りは二次的な感情で、出来事の意味づけによって発生するという視点に立つと、「いつも反対ばかりで邪魔をする先生」という意味づけで腹を立てていることに気づきます。冷静に、なぜその反対意見を持ち出したのか聞き、納得し合うことが大切です。また、そのやりとりでは、メッセージ(「私」が主語)によって、言わなければならないことも必要です。

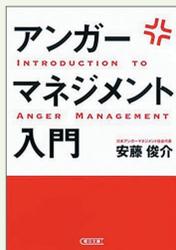


荻間澤先生の  
ワンポイントアドバイス

「怒り」の加害者にならない  
予防的な環境・仕掛けも

怒りの感情を爆発させると、少し時間が経ってからとても不快な感情だけが残りがちです。自分自身も、相手も、そして周囲にいた人たちも。ハラスメント防止やストレスマネジメントの観点からも、アンガーマネジメントはとても重要な考え方です。

アンガーマネジメントで大切なのは、その場で怒りの感情に飲み込まれて自分が加害者にならないということです。そのために最も効果的なのは、その場から離れ、相手を目の前にしないことです。部屋を離れるのが難しい状況であれば、資料をわざと自分の後ろの机に置いておき、振り向いて資料を探しながら深呼吸をするなど、事前に「仕掛け」しておくことも大切です。怒りにつながるストレス状態での自分の癖を知っておき、冷静な同僚や先輩などに同席してもらって、合図を出してもらおうなどの対処も考えられます。自分が怒りを爆発させないような環境づくりも意識してみてください。



『アンガーマネジメント入門』  
安藤俊介著  
朝日文庫  
日本アンガーマネジメント協会代表理事の著者が、アンガーマネジメントをわかりやすく解説。



『先生のためのアンガーマネジメント』  
本田恵子著  
ほんの森出版  
「対応が難しい児童・生徒に巻き込まれないために」という副題の通り、現場での事例に沿って理解ができる。ワークシート付き。

<例えば、こんなやりとりへ>

先生：進路志望調査、また志望を変更したみたいだけど。理学療法士になりたいって言っていなかった？(ボールペンをカチカチする自分に気づき、深い息を心がける)

生徒：この前先輩に話を聞いたら、医療系はやっぱすごく大変そうだなって思ってた。だったら、最近人気のアニメの勉強した方が楽しそうかなと。

先生：自分が本当は何をしたいのか、わからなくて困っている感じ？

生徒：…うん。決め手がないっていうか、想像ができない。

先生：そうか。どれも現実味が無い感じなんだね。それでも、先輩に自分から話を聞きに行けたなんて、将来を考えている証拠。少し安心したよ。

<例えば、こんなやりとりへ>

先生：本日は、どうされましたか？

保護者：先生、うちの子に、A大学に進学することを勧めましたよね。そう聞きました。でも、うちの子はずっとB大学を目指してきたんで。しかも、学部も変えるってどういことですか。困るんですよ。勝手に。

先生：ご家庭では、B大学を目指す方針だったのですね。

保護者：そうなんです。それを急に進路を変えるなんて言い出して、びっくりしてしまって。前の担任の先生ときはそんなことなかったのに。

先生：では、詳しい資料をお見せしますので、少しお待ちください(今、資料を探しますと言って、背中を向けて深呼吸。6秒ルールを用いる)。

<例えば、こんなやりとりへ>

先生A：では、本日はこの議案について、事前資料に関して先生方のご意見を伺いたと思います。

先生B：ちょっとその前にいいですか。そもそもこの議案なんですけど、どうなのでしょう。今このタイミングというのは。これ、以前にも似たようなものがあって、まだ早いのではということで保留にしましたよね。

先生A：このタイミングで実施することに対して、やはり気がかりがおありなのですね。どのような懸念点があるのか、具体的に教えていただけますか？

(具体的な議論へ)その点に関しては、私は今、こんなふうに考えています。