

アンガーマネジメント教育について

1 なぜ、アンガーマネジメント教育を行おうと思ったのか。

現代の日本社会は、科学技術が発達してとても便利な世の中になっている。その象徴といえるのがスマートフォンである。町ではたくさんの人々がスマホを片手にいろいろな情報を得ながら、または、ゲームなどを楽しみながら歩いている。しかし、便利な反面わからないことなどを人に尋ねたりすることが少なくなり、コミュニケーションの機会が奪われつつあるような気がする。近年では、スマホにのめり込みすぎた人を「スマホ依存症」と呼び、立派な病気の一つとされているぐらいである。コミュニケーションの希薄さが、すべてスマホが原因とは思わないが、この波は中学生にも押し寄せていることは確実である。文部科学省の調査によると、2016年度全国の中学生によるいじめ認知件数は7万1000件あまりであったそうである。残念ながら、少しずつ増えているのが現状である。また、自殺者もなくなり、この問題は学校社会の大問題の一つである。

本校でも大きないじめはないが、小さいいじめは残念ながら毎年のように起こっている。その多くの原因がコミュニケーション能力の低さや自分の感情をうまくコントロールできないことにある。この問題を解決するためには、まず生徒のコミュニケーション能力をたかめて、自分の感情をコントロールできるようにさせていくことが大事であると考えた。そこで、怒りをコントロールするアンガーマネジメントの手法をとりいれて、生徒の心を育成しようと考えて実践することとした。

2 生徒にどのような力をつけさせたいか。

- ・自分の怒りの感情をコントロールできる力を身に付けさせる。
- ・アンガーマネジメントを学習し、自分の気持ちと上手に付き合う方法を身に付けさせる。
- ・アンガーマネジメントを身に付けることで、いじめなどを起こさない良好な人間関係が築ける心を育てる。
- ・相手の立場に立って物事を判断できるコミュニケーション能力を育成する。

3 実践方法

- ・アンガーマネジメントジャパンが作成したテキストを用いて、年間5回の授業を行っていく。
- ・指導方法は、アンガーマネジメントジャパンからレクチャーしてもらい、それを各教員が自分のクラスの特徴に合わせながら、アレンジして指導していく。
- ・アンガーマネジメント授業は昨年度全校生徒が基礎編から取り組んでいるので、今年度は1年生が基礎編を行い、2・3年生は応用編を行う。

4 アンガーマネジメントとは何か。

アンガーマネジメントとは、怒りの感情を引き起こすきっかけとなった出来事やその出来事に対する考え、その時の感情や行動を整理し、怒りが最大にならないように感情をコントロールし、問題を解決していく方法である。同じ出来事でもその人の考え方やとら

え方によってイライラしたり、しなかったりする。つまり、人それぞれ考え方のくせがある。その考え方のくせを探り、より幅の広い考え方や柔軟な考え方をすることで、感情をコントロールするのである。

アメリカでは教育分野、司法分野に取り入れられた。医療分野では、自分の感情を冷静に保ち、より良い治療やチーム医療を遂行するためにアンガーマネジメントを学ぶ人も多い。本校が協力をいただいているアンガーマネジメントジャパンでは、医療従事者や昨今問題になっている福祉分野における老人虐待を防止するために、介護職の方を対象に行う研修も増えている。また、多くの企業からパワハラ防止の研修依頼なども多い。

5 アンガーマネジメントでの学習内容

◎ 学習目標

- ・怒りの感情や怒りと他の感情との関連について理解し、日常のストレスに対して怒りが最大にならないように、適切に対処できる知識を獲得すること。
- ・怒りの感情が起こった時、その感情を適切に表現することを学び、実践すること。

◎ 主な学習内容

① ストレスマネジメント

- ・ストレスによって起こる自分の感情（例えば、イライラ、不安、焦りなど）や体の状態に気付き、心身を落ち着かせる方法を学ぶ。

② 認知変容・イライラしやすい自分の考え方のくせ（完璧）

- ・自分の考え、感情や行動を整理し、自分の考え方のくせを探り、柔軟な考えに変えていく。

③ 傾聴

- ・相手を理解するために、相手の話すことに注意を払い耳を傾ける。

④ アサーティブコミュニケーション

- ・自分も相手も気にしながら自分の気持ちや考えを相手にわかるように伝える方法を身に付ける。

6 アンガーマネジメント教育の協力者は

アンガーマネジメントは、もともとは大人向けのものでしたが、それを「一般社団法人アンガーマネジメントジャパン」（代表 佐藤恵子氏）が子ども向けに開発しました。現在、小学生・中学生高校生向けのテキストが作成されています。本校は、そのテキストを使いながら授業を行っています。