

感情のコントロールが難しい子どもへの アンガーマネジメント (こだわりが強い人：青鬼さんタイプの理解と対応) 早稲田大学 本田恵子

I なぜキレるのか？

1 キレるとは？

1) 感情の自然な流れがキレてしまう状態



感情が切れると興奮しすぎる、不安でパニックになる、気持ちが固まって動かない等が生じる。

赤鬼さん：いろいろな刺激にすぐ興奮してカッとなるタイプ。八つ当たりしやすく、感情をまき散らします。

(対応) 気持ちを受け止めることが中心。毎回「ひとつだけ解決」することを目標にします。

八つ当たりされても言い返さず、「気持ち」を「リフレーミング」します。

応急手当は、「ストレスマネジメント」。落ち着いたら「私メッセージ」を学び相手を怖がらせたり、傷つけないで「自分の欲求」を適切に表現する方法を学びます。

青鬼さん：不安で防衛が高いため、ひきこもりがち。自分が安心できる場所や活動をしているときは安定。そこに他者が侵入してきて、やりたいことを止められる、無理やり外に出されそうになると激しい攻撃を行うため、相手に怪我を負わせて問題になることが多い。

(対応) 電話相談や直接相談に来るのは少なく、親や教員が対応の相談に来ることが多い。

相談者の困り感と本人の課題を分けて、「誰の課題解決か」を整理します。「対応の仕方」を助言。本人が相談にこれるようになったら「安心」をキーワードに「自分の欲求」と「社会の規範」との折り合いの付け方を学んでいきます(アンガーマネジメントDプロが適当)

凍り付き：虐待やいじめの被害者に多い。「見ている、聞いているけれど、認知しない」という防衛(解離)。

そのため、周囲が心配しても「大丈夫」という。感情が平坦になり、ぼーっとしたり、記憶がいまいになったりしがち。周囲も「過小評価」したり「代理受傷」をして「行動化」してしまう。

(対応) 気持ちが動くこと自体が不安(恐怖)であることを理解します。安心できる環境や相談しても安全であるという確信が持てるように「枠組み」「セーフティネット」を整えます。

解離が激しい場合は、医療との連携が不可欠です。「相談」から「治療」につなげてください。

2) 人間関係がどのようにキレているかを見立てましょう

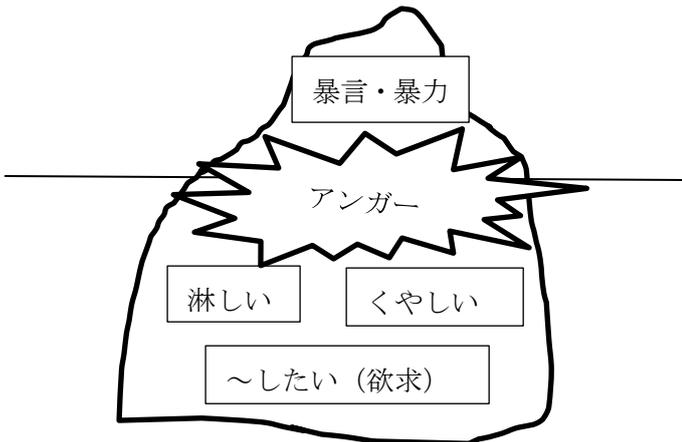
① アンガーマネジメントの対象な何か(学習、学校など)、誰か(親、友人、いじめる相手、教師、コーチなど)

② 本人が関係を切っているのか、周囲が切っているのかを見立てましょう

- ・赤鬼さんは関わりたいが、周囲が切ります：表面上は怖いので従うけれど、避ける人が多い。
- ・青鬼さんは、わかってくれる人とだけつながりたい。嫌なことをさせる人は遠ざけたい。
- ・凍り付きは、その場にはいても気持ちは誰ともつながっていません。

2 アンガー状態って何ですか？

1) アンガーは、いろいろな感情が入り混じった「混沌とした状態」のことです



欲求がかなわない時に、ネガティブな感情（くやしい、かなしい等）が生じます。

一次感情が、解消されないまま積み重なり二次感情として「アンガー（怒り）」になります。

解決策は、一次感情元になっている「欲求」を理解して、適切に表現する方法を教えることです。

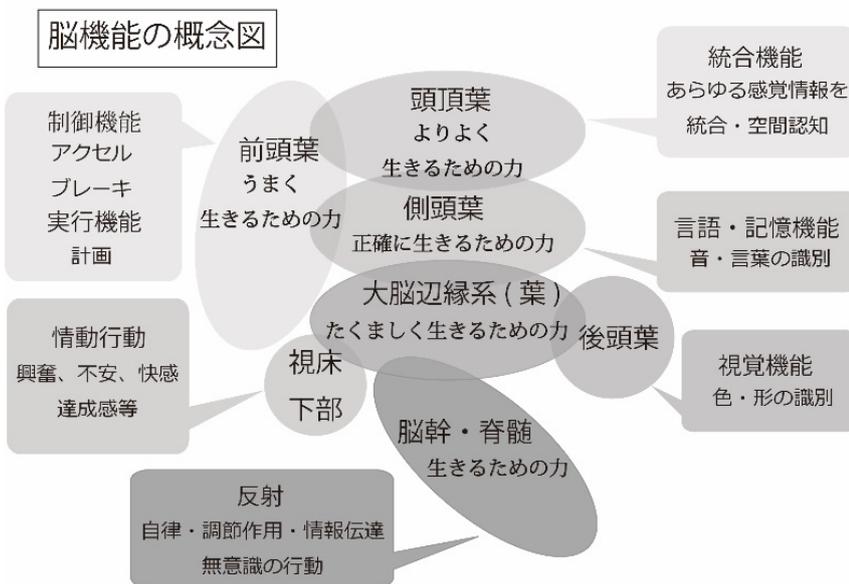
2) アンガー状態になると、以下の変化が起こります

- ① 身体が反応する（血圧上昇・下降、体が熱くなる・冷たくなる、頻脈・除脈等）
- ② 状況をマイナスに捉えやすくなる（もうだめだ、あいつは敵だ、どうせ私なんて誰も相手にしてくれない、やったって無理だよ 等）
- ③ 自暴自棄な表現や行動をとりやすくなる（あきらめる、逃げる、八つ当たり等）

3) アンゲーマネージメントの目的

- ① ストレスマネージメント力をつける（生理的反応への対応）
- ② 状況の捉え方を変える方法を学ぶ（状況をマイナスに捉えることへの対応）
- ③ 適切な表現方法・ソーシャルスキルを学ぶ（衝動的、自暴自棄的な行動への対応）

3 脳の発達と感情のコントロールの関係



アンガーによる変化

- 1) 生理的反応
（汗、血圧上昇、動悸、等）
- 2) 状況のとらえ方が
ゆがむ
（敵・見方、被害的、過度な一般化等）
- 3) 衝動的な行動
暴言、暴力（ものを壊す、盗る、人を傷つける、自分を傷つけるなど）
・アンガー状態では、パターン化された行動が出やすい
・意志による制御が困難

☆ アンガーに関係しているのは、「情動系」「自律神経系」「大脳辺縁系」ことばでコントロールしにくい部分であるため、まずは、ストレスマネーシングさせることが大切です。

II こだわり行動・衝動行動の理解

- 1 感情の発達からの理解
- 2 愛着の表現方法からの理解
- 3 考え方の特徴からの理解（継次処理の強さと多面的・多角的認知の弱さ）
- 4 見え方からの理解（視覚の特性： カメラアイ、全体はうつるが関連づけがない
場面が独立していて、ストーリーとしてつかんでいない など）
- 5 社会性の課題と就職時の支援の必要性

1 感情の発達からの理解

感情は、不快を緩和すると安心が生まれ、プラスの感情が分化していきます。

新生児	3 か月	6 か月	1 歳	1.5 歳	2 歳	3-5 歳		
興奮	不快	恐れ	→			}	心配	
			→				}	恐れ
			→					恥ずかしい
		嫌悪	→			}	嫌悪	
			→				不満	
			→				失望	
	快	怒り	→			}	怒り	
			→				}	羨望
			→					不快
		→			}	嫉妬		
		→				嫉妬		
		→				興奮		
快	得意	→			}	得意		
		愛	大人への愛情	→		}	大人への愛	
			子どもへの愛情	→			子どもへの愛	
	→			}	快感			
	→				}	喜び		
	→					希望		

（「ブリッジス、1932 の感情の発達」 から作成）

1) 感情の特性：

★ こだわりが強い子どもは、不快から不安、恐れ、嫌悪、が強くなりやすい。

不安を解消するために、不安の元から逃避する、不安の元を撃退する、より強い快の刺激で解消する

☆衝動性が高い子どもは、興奮（アドレナリン）の放出が高い。快（楽しい事、得意なこと）への愛着の発達と同時に、多動性が増加していく

2) 不安とは？

気持ちが安定していない状態。セロトニン（安定を司る脳内物質）が少ないことで生じる

- 症状：（身体）手足の震え、息苦しい、頻尿、疲れやすい、緊張、
（認知）些細なことが気になる、記憶力・集中力が減る、他者の評価が気になる
悲観的
（感情）イライラ、そわそわ、ぼおーっとする

3) 不安の種類

「ASD 傾向の方」は「見通しが立たない」ことへの不安が強いです。
急な予定の変更、新しい場面、抽象的なことば、あいまいな指示など。
「不安」になると「自分が安心できる世界へのこだわり」があるので、「こだわり」があるときは、「快」を求めて没頭しているのか、「不安」を回避するために逃げ込んでいるのかを、見分けてください。

- ① 幼児期の漠然とした不安：世の中を明確に「認知」できていないことから、「違和感」「安定を揺るがす何か」を感じている状態
保護者が応答してくれることで「安心」に変えられれば「信頼」が生まれる
- ② 分離不安：安心できるものから離される不安（不登校につながりやすい）
- ③ 社会不安：人前で話す、何かをすることに強い不安を感じる（不安発作に関連）
対人恐怖：他人の目「全く関わり合いのない他人」でもない人間関係（初対面は平気）に自分がどう映るのかを過度に気にする
- ④ 思春期特有の不安：集団に所属して自我の核になる要素を見つける段階で「仲間」や「居場所」がみつからないことによる「自分がない」「さまよう感じ」の不安（孤独から絶望にもつながる緊張がある）
- ⑤ 予期不安：何か悪いことがおこるのではないかとあれこれ悩む不安

4) 不安の治療

- ① 投薬治療：不安やパニックが強いつきは、お医者様と相談してください。
- ② 認知行動療法：マイナス思考を和らげ、視野を広げたり、見通しを立てる
不安の元を解決するスキルを学ぶことで、コントロール感を取り戻す
「アンガーマネジメント」も認知行動療法のひとつです。
- ③ 段階的脱感さ法：段階をおって、不安を引き起こす場面での反応を緩和していく

- ☆ 不安は、要素を分けていけば緩和できる というコントロール感を取り戻すことが大切
- ☆ 放置しておく、うつ、不安を起こす要素からの回避、安心なものだけへの固着が生じやすいため、投薬を適切に取り入れ、早期に対応することが回復の鍵になる。

2 愛着の表現方法からの理解

愛着の表現タイプ別の対応：「こだわりの強い子ども」は 2-1) か 2-2) のタイプ、

- 1) 「依存型」子ども側がちょっとだけSOSを出して相手を引き寄せせるタイプ
親・支援者は、気づかないでネグレクトになるか、過保護・過干渉になる



- (対応) 1) 相手の行動をよく見て、何を伝えたいかを言葉にする「こういうことしてるね」
2) 能動的な聴き方「こういう気持ちかな」「こういうことがしたいのかな」。
3) 実践する具体的なスキルを教える。「それは～してください」【肯定的な指示】

2-1) 「閉鎖型」自分の好きなこと以外に興味を示さない



- (対応) 1) 子どもにとって、安全な存在であることを示す
2) 並行遊びをすることで、閉鎖された空間の壁を和らげる
3) 少しずつ、二人の「場」をつくることで、安全に過ごせるルールを作っていく

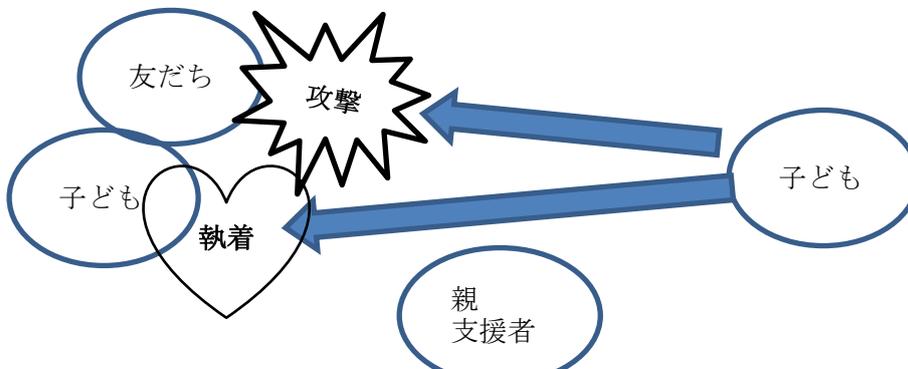
2-2) 「接近・支配型」子ども側が自分の欲求を押し付けてくるタイプ

親・支援者は、服従するか、防衛的・拒否的になる



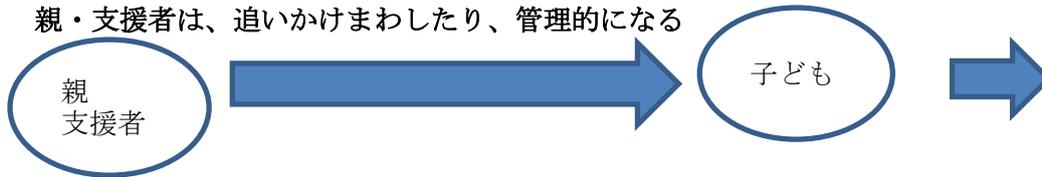
- (対応) 1) 相手の欲求を聞く(受け入れるのではない)「こういうことが言いたいよね、したいよね」
2) 自分の状態を説明する「今、こういう状態です」。相手の欲求を適切に表現する方法を伝える
「あと〇分待ってくれたら、それに答えられます」等
3) 相手が交渉にのってきたら、話し合いをする

2-3) 「独占型」自分の愛着(執着)対象に近づくものを排除しようとして、攻撃が始まる



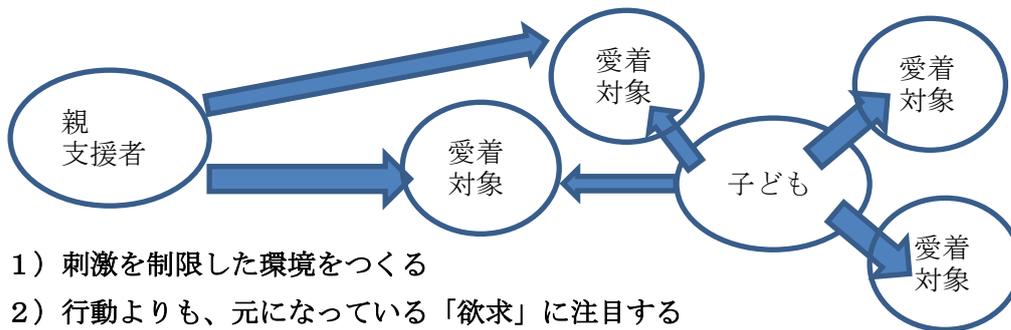
- (対応) 1) 子どもの間に入り、「安全地帯」を作る
2) 両方の「言い分」を聞き、「話し合い」の場を作る
3) 両方が「なっとくする」約束ごとをつくっていく

3-1) 「反抗型」 子ども側がわざと反発して相手を引き寄せるタイプ
親・支援者は、追いかけてまわしたり、管理的になる



- (対応)
- 1) 欲求は、受容「～ということがしたいのですか？」。
 - 2) 相手の興味が出そうなことを伝えて逃げるのをストップする
 - 3-1) 話し合いに応じたら、欲求を適切に表現する方法を話し合う
 - 3-2) 問題行動が続く場合は、限界設定をする
「これ以上、その行動をすると～しないといけなくなります。」
 - 4) こちらのしてほしいことを伝えて、待つ。

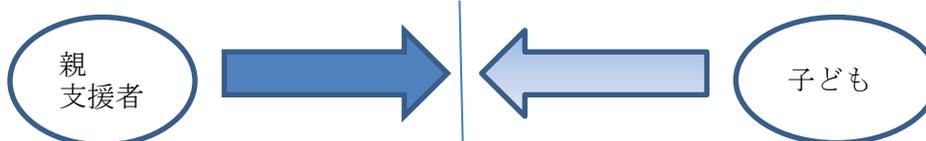
3-2) 「多動型」子どもが様々なものに興味を持って、落ち着かない（1と3の組み合わせ）



- (対応)
- 1) 刺激を制限した環境をつくる
 - 2) 行動よりも、元になっている「欲求」に注目する
 - 3-1) 一つに集中させたい場合は、「限界設定」「今は～をする時間です」
 - 3-2) 様々なことをしてもいい場合は、「優先順位」をつけて「計画を立てる」

4) 安定した対応

自分の領域で止まり、相手が相手の役割を果たすのを待つ



- ☆ 気持ちは受容する。言い分はニュートラル（否定せずに）聞く
- ☆ 何をしてほしいかを尋ねる。してほしくない事も きいておく
- ☆ 自分が対応できる時間を伝えておく、 ☆ 気になることがあったら、聞いてみる

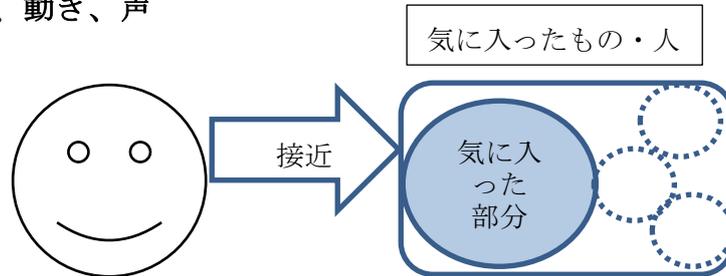
2-3) の詳細

- ① 愛着対象の固着：あるものの一部（自分が快感情を得られるもの）への固着のため全体像を見ていない

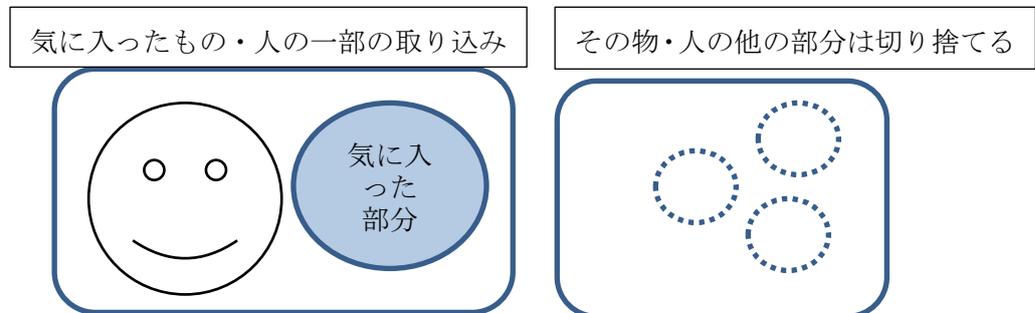
アタッチ（くっついている）することによって、「子どもが何を得ているか」を理解します
気持ちが落ち着く、楽しくなる、快感情を得るなど

➡ 「常同行動」の発生

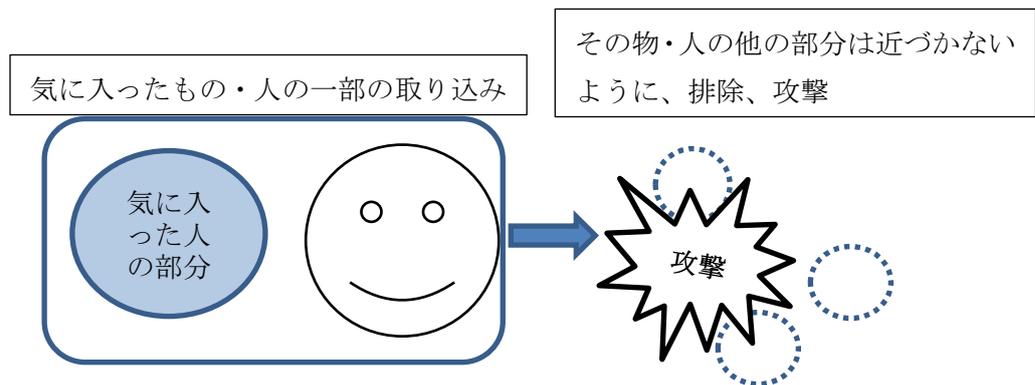
例：直観思考の場合：形、動き、声



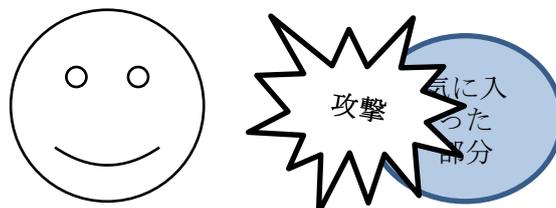
- ② 愛着対象を手にいれるためには、「取り込み」（同化）を行う
ゼロか完全（100）かなので、他者が入ることは想定外



- ③ 愛着対象が自分以外に向かうことや、他者が入り込むと混乱し、不安が増大
排除することで、自分だけが「所有」できる状態にしようとする



- ④ 愛着対象を「喪失」することは「自分の一部がなくなること」のため、阻止か
「なくす」（破壊）することで、ゼロにしてあきらめる



(対応)

- 1 愛着対象の「多面的理解」 メタ認知力を育てる
なっとくのりくつ 「これをやったらどうなるかを考えよう」
「相手の立場で考えよう」
「べつの可能性を考えよう」
ソーシャルスキル 「相手の話を聞く」

- 2 愛着対象の「主体」を 「意思がある独立した存在」として認識する力を育てる
なっとくのりくつ 「それは、相手が決めること」
ソーシャルスキル 「ゆずる」「受け入れる」
「相手を尊重する」

- 3 愛着対象を 「イメージとして保存」して、 現物がなくても「同化」してられる状態
を作る練習をする
なっとくのりくつ 「それは なくなるよ」「今は がまんだ」
ソーシャルスキル 「待つ」「不安を抱える」

- 4 調節する力を育てる
なっとくのりくつ 「わかりやすく伝えたら、わかってもらえる」
ソーシャルスキル 「私メッセージで気持ちと理由を伝える」
「話し合う」「提案する」など

3 考え方の特徴からの理解（継次処理の強さと多面的・多角的認知の弱さ）

自分視点、単語の自分流の定義がある。認知を変えるのは「不安」が強い
（本日は、ここは触れません。「発達障害のある子どものためのアンガーマネジメント」を参照してください）

1) 認知の発達

① 直観思考から具体的操作期に進みにくい

一対一対応：漢字と意味が関連付けにくい、文章に応用しにくい

熟語で覚えたら、単語に分けることが苦手

知識同士の関連づけ、上位概念へのまとめが苦手

（単語を言われればわかっても、上位概念だとわからない）

同音異義語の使い分けが苦手：貼る、張る、見る、視る、診る、観る、等

見えているもの・聞こえているもの（文字通り）のみの理解：

二次元を三次元にするのは苦手

文章題を図にする、補助線で分ける等は苦手

心情、背景、伏線等「想像力」が必要なことは苦手 など

「なぜ」「どうして」は、明確に理由やプロセスが書いてあれば理解

「あれ、よくない？」（いいという意味なのに、悪いととる）

文章は自分視点で理解：

本は、ストーリーが一人称（自分視点）だと読みやすい

② 形式的概念は、言葉で理解するが、実例、実体験とつながりにくい

難しい言葉等は辞書通り、文字通りに理解する（P14も参照）

2～ 4歳	象徴的 思考	シンボルの理解 物、出来事をネーミングする
4～ 7、8歳	直感的 思考	「関係付け」「分類」ができる 見た目での理解
9～ 11歳	具体的 操作	「保存の法則」の成立 上位概念、下位概念の理解 組み合わせ、変化ができる
11歳～ 13歳	形式的 操作	目の前にないものについて 「仮説」「推論」が可能

2) 継次処理による、物事の理解

まず、次に、……、最後に と順番に進める

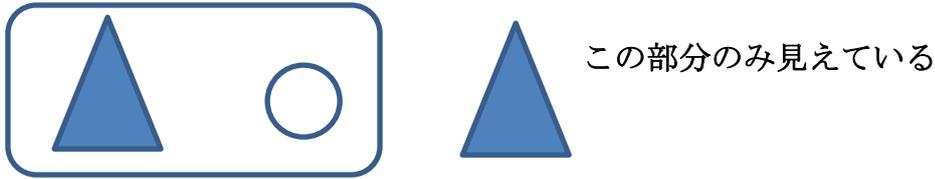
一つが終わらないと、次に取り掛かるのが不安

途中で中断すると、再開するとき最初からでないと作業や考えがつながりにくい



4 見え方からの理解（視覚の特性： カメラアイ、部分と全体の関連づけがない
場面が独立していて、ストーリーとしてつかんでいない など）

1) 自分が見た場面が「世界」になる



2) 断片的な「静止場面」としての理解

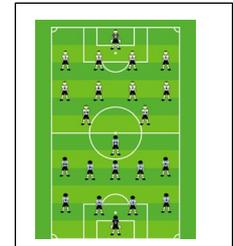


間が飛ぶ、 場面ごとの関連が付きにくい
自分にとって都合の悪いもの、不安なものは認知していない

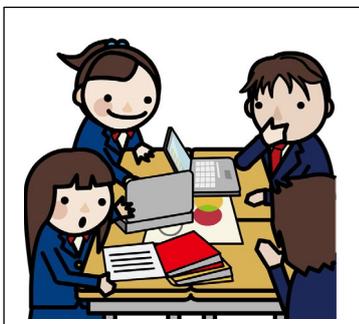


3) 動きのあるものが覚えにくい

一連の流れのあるダンス、
集団の動きに合わせるスポーツ 等
単独、直線の運動は得意



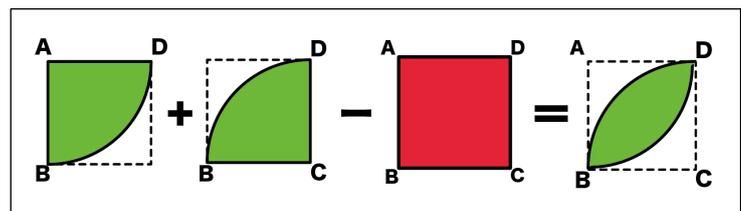
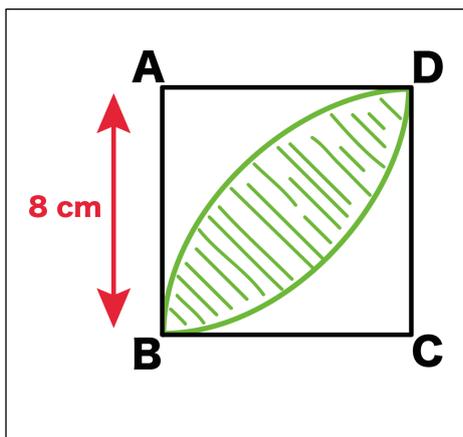
4) 場面と意味、心情などの多面的な情報が統合されにくい



本人の捉え方：「こっち見て笑ってる」「ばかにされた」
「あっちに行けと手で追い払われた」

実際：グループで話し合いをしている。
右奥の子は、考えている
左手前の子は、右手前の子に手を振っている

5) 微妙な文字や図の違いが認識しづらい、回転図形が理解しにくい
間、問、聞、開、



5 社会性の課題と就職時の支援の必要性

以下の特性は、学習、仕事両面に出てきます。

- ① 何をすればいいのかがすぐにわかる（知的に高い場合）
 - ➡ 自分中心の見方や読み方をするため、ミスが出る
どこが間違ったか、手順を遡ってもわかりにくい
「できる」ときと「ミス」の差があり、作業が安定しない
- ② めんどくさい気持ちが強いので、手順にそって作業をしたくない
 - ➡ すぐに飽きる
注意されると、イライラする
細かいところの仕上げが 雑になる
結果として、仕事を解雇されやすい
- ③ 説明を聞いている時に、似たようなものと混同しやすい
 - ➡ 会話がすれ違う
納期を間違える
部品を間違える など
- ④ 注意されると「不安」や「劣等感」で「ミス」から逃げようとする
 - ➡ 笑ってごまかそうとする
その場かぎりの「約束」をする（本人の中では「できる」イメージがある）
ゴールは見えても計画を立てないので、守れない
- ④ 「何がミス」なのか「価値観」が異なるので理解しにくい
 - ➡ やり方がちがっても「できればいい」ので、指導がはいらぬ
丁寧に教えようとする人が「うるさい人」になる

（対応）セルフモニタリング（自分を客観的に振り返る）力をつけましょう

月 日 時間	ミスの内容 (具体的に)	ミスの要因1 (直接要因)	ミスの要因2 (間接要因)	対応策 直接要因 間接要因
終業間際	メールの送り先 を間違えた。	(自分) 送り先の 確認をしなかつ た。 (同僚) ダブルチ ェックをしてく れなかった。	帰りに約束があっ て、そわそわして いた	(直) マニュアル の再度確認 (間) 余裕を持っ て約束を入れる

II 対応の基本

「こだわりが強い子ども」は、「やりたいことをジャマされる」ことを徹底的に阻止しようとしません。
また、「一気にスイッチが入る」ので、「行動を予告」してから対応してください。

1 行動の構造化、見通しを立ててください。

特性を理解し、不安を緩和するためには「見通し」「見える形」「具体的な指示」が必要です。

対応するには、

好きなことをやっている最中に止められると、続きをいつやれるか一気に不安になるためこだわりが強くなる
無理に止めさせると攻撃になります。

① 最初に、具体的に「全体像」や「見通し」を見せる。

例：完成品を見せる。評価のポイントを明確に、質的・量的に伝える。

(ことばだけの説明では、ことばが実物と結びつかないため、勝手な作業を始める。一度思い込むと修正がしにくいため、最初から正しい知識を入れることが大切)

② 作業の途中で修正するときは、本人のイメージしている完成像まで行わせてから、こちらが意図するものを付け加える

例：色をまぜない → 色の種類の多いクレヨンや色鉛筆で色の違いを体験させる
色はまぜず、画用紙で重ね塗りしてみる、色をこまかく塗り分ける
コンピューターで色を数値化して、混ぜる体験を試してみる

③ 日常的に「関連付け」「数値化」の練習をしておく

同じことをいくつかの言葉で伝えて、同じ内容であることを理解させる。

2-1 相手が興奮しているとき

1) 自分がやりたいことを一方的に押し付けてきているとき

- ① 気持ちは、受容します 「なんだか 焦ってるみたいだね」「困ったことがあるの？」
- ② 今の状況を伝えます「今は、何をやる時間ですか？」
- ③ やってほしいことを、肯定的に伝えます 「～をしましょう」
- ④ マイナス行動は やり過ぎします。
無視するのではなく、自分でやめるのを見守ります。
- ⑤ よい行動がでたら、すばやくほめます。
- ⑥ マイナス行動が収まらない時は、前もって約束していた対応をします。

2-2 子どもの主張の受け止め方

「こだわりが強い子ども」の場合、愛着表現の2「接近型」なので、自分の欲求だけを押し付けがちです。

まず、気持ちを受け止めてから「相手の状態を見る」ことで「話し合いの場」に留まることを促します。

(子どもが攻撃的な言動をします)

ステップ1： どのような感情もキャッチします (ムシしたり、反撃はしません)

技法1： 頷きながら受け止める「そうなんだ」「そんな風に思うんだね」等

技法2： 繰り返す「今、～って言ったね」「今、～いうことをしているね」

(繰り返し)

ステップ2： 私メッセージで自分の状況を伝えます

技法1： 私メッセージ1 (自分の状況を説明する)

「私は、今、～いうことをしています」

技法2： 私メッセージ2 (相手の行動による自分の気持ちを伝える場合)

「わたしは、～いう気持ちです。」

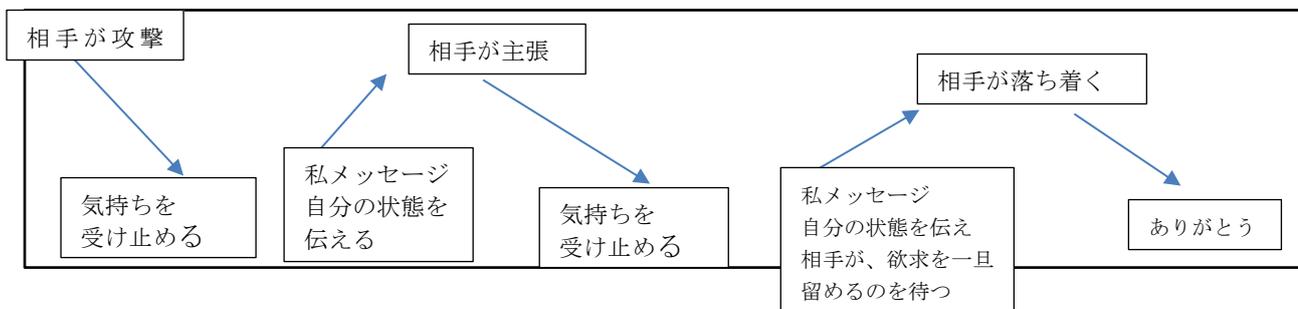
「なぜなら、～いうことが起こったからです。」

(子どもが批判、拒絶、反抗などをします)

ステップ3： 上記をもう一度繰り返します。

(生徒が、落ち着きます)

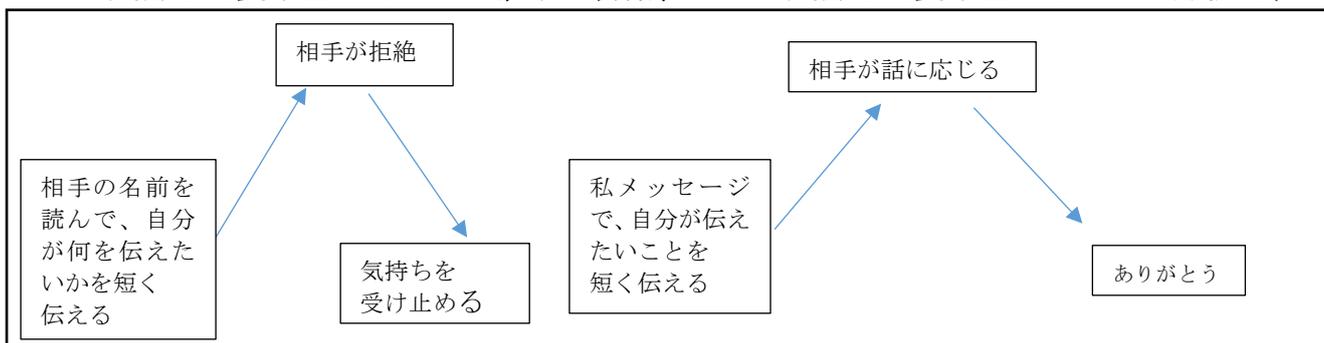
ステップ4： ありがとう



「何分後にもう一度話しましょう」といって、離れます。

2) 子どもが自分の世界に入り込んでいる場合

・ 気持ちを受け止める ➡ 欲求を言語化 ➡ 気持ちを受け止める ➡ 方法を伝える



3) 脳の働きの違いによる、アンガーの現れ方の対応

ステップ1： こどもの脳のどこが活性化しているかを見立てます

① 情動的な問題の場合：

(状態)	(要因)	(対応)
興奮してあばれている	→ 興奮物質が出ている	← 刺激の排除
不安で固まっている	→ 不安・恐怖の物質が出ている	← 安心・見通し
☆ 前頭葉 (アクセル・ブレーキ) のトレーニングが必要		

② 視覚の問題の場合

指示とちがうことをしている → 形の弁別・全体像が見えていない ← 拡大

③ ことばの問題の場合

(状態)	(要因)	(対応)
指示が聴こえていない様子	→ 聞き落とし、聞き間違い	← 文字・絵の補助
指示が理解できていない様子	→ 言語力・理解力	← 指示を分割・行動で示す
発話ができない様子	→ 不安が強い場合	← 発話以外の方法、補助シート
音読が出来ない様子	→ 文字を音に変換できない	← 読み上げ機器、
ことばが組み立てにくい	→ 前頭葉 (計画力) が弱い	← 組立てやすいパーツに分ける・思考力のトレーニング

4) 認知能力の発達の違いによるアンガーの現れ方の対応

		特徴と生じやすいトラブル	対応
IQ 50 未満	感覚 運動	(感情) 未分化 (快・不快) 途中で留まれない ・五感が発達してくる時期 (行動) 欲求 (生理的・安心) のままに、 様々なものを触る、確かめる 一人での行動 (言語) 非言語やオノマトペが中心、1単語 ★ 欲求の先延ばしができないので、手にはいるまで泣き叫ぶ、暴れる	(育てる) 感情の分化、 (支援) 気持ちを色や絵カードで表現する支援 タイムアウトの部屋を決める 絵や写真で適切な方法を指示 環境の構造化、○×を明確にわかるようにする 嫌な時に、表現する方法を示す
50 ~ 60代	象徴的 思考	(感情) 悲しい、さみしい、怒り、嫉妬など マイナス感情は出そう。安心 (留まる感情) が出現。プラスの感情も育っていく (行動) パターン化した行動が現れる 自分で欲求 (生理的・安心) は制御できるようになる。 並行あそび、見立て遊び (言語) 二語言葉、断片的な情報を羅列 ★ パターン行動でのこだわり、ルール拒絶などが生じる	(育てる) 絵や写真でことばによる コミュニケーション力を育てる 表現、理解御を増やす (支援) ほめる。マイナス感情をプラスの感情に変えていく支援 環境の構造化 二語言葉や絵などの表現から一連の流れになるストーリーにする
60 ~ 70代	直感的 思考	(感情) 見目で判断、最初の感情を表現 (行動) 思ったことをことばにする 他者に対して、自分の欲求 (社会的) の表現や受け入れが始まる パターン化した行動が定着 行動の背景を知りたがる (なぜそれをしないといけないのか) (言葉) 三語ことば、短文で表現 ★ こだわりが強くなる	(育てる) 集団生活に必要な基本的な ・ルールを守る、指示に従うなど ・コミュニケーションスキルを学ぶ ・ロールプレイやパターン練習により、自分で課題解決できる力を育てる ・自分で葛藤場面への「おとしどころ」たつけられるようにする (教材) 「なっとくのりくつ」 (支援) コーチング、モデリング いい行動がでる刺激を与える

70 ~ 100代	具体的 操作 正方向 逆方向	(感情) 様々な感情の量が調節できる、 気分転換して質も調節できる 他者の気持ちを理解し、合わせることが できる (なぐさめる、いっしょに 楽しむ等) (行動) 行動を組み立てる、切り替える、 他者といっしょに行動を合わせる事が できる その場で指示されなくても、「やるべき こと」を覚えておける 担当する先生が代わっても、合わせる 事ができる (言葉) 文章を組み立てて、自分が伝えたいこ とを上手に伝えることができる ★ 自分がやりたいように、場や他者をコント ロールしようとする ★ うそや、ごまかしなどをする場面もでる	(育てる) S S T 仲間づくり、仲間の維持に必要な 自己主張「私メッセージ」 他者理解「相手の話を聞く」
100~	形式的 操作	(感情) 抽象的な気持ちや言葉の背景が理解 できるようになる (行動) 自分と異なる意見や価値観を持つ人と 行動を合わせたり、協力したりできる	相互理解「話し合う」

2-1 子どもがキレやすくなっているときにやってはいけないこと (NG集)

- ★ 事実を確認しない前に決めつける：「あなた、～したんだって」「話聞いて無いでしょ」
 ➡ 「何があったの？」 What で聞きましょう
- ★ 気持ちの代わりに「なんで？」を使う：「なんでここを汚すの？」「どうしてそういうこと言うわけ？」
 ➡ 私メッセージで気持ちを伝えます
 「先生、悔しいな。次はがんばってほしいな」「お母さんは、お部屋がよごれて嫌な気持ち」
 ➡ 理由を聞きたいときは「理由を教えてください」
- ★ ものごとを否定的に伝える：「こちがう」「こないなら、給食かたづけるよ」
 ➡ 事実を伝えて、改善点を提案します。 プラスの見通し本人にとっての利益の見通しを立てます
 「ここ見て。これは、何がしたかったのかな？」「今来たら、いっしょに食べられるよ」
- ★ 本当の気持ちと反対のことを言う：「勝手にしなさい」「やる気ないんだろう」「ダメなやつ」
 ➡ 本当の気持ちを「私メッセージ」
 「そうか。」「先生はがんばってほしいんだけどな」
- ★ 相手が主張してきたときに、言い訳する：「だってあなたが、～するから、こうなった」
 ➡ 自分のミスは直に認めて、相手が理由をしりたいときは説明します。
 「こうなりました。理由を説明しますね」
- ★ 自分の経験で問題解決をしてしまう：「それは、こうやるんだよ」「〇くんの時は～した」
 ➡ 相手のできる方法を一緒に考えましょう。
 「これまでやってて、上手くいったとは？」「どこを変えるといいかな？」
- ★ 肯定してから、否定する：「いいよ、でも、これはダメ」
 ➡ 肯定した後で、改善点を一緒に考えます
 「ここはいいね。じゃあ、ここをこうしてみたらもっとよくなるんじゃないかな」

III 子どもの欲求の見立て方

1 見立て方1 (目の前の問題についての見立て)

子どもは、自分で何がしたいのかがわかっていなかったり、ことばにうまくできないため行動化しやすくなったりします。そのため、大人が行動やことばから見立てて行きます。

1) 行動から欲求を見立ててみましょう

① 話していることば

ことばだけではなく、ことばを発しているときの場面や行動をいっしょに考えると何を伝えたいかが見えてきます

・単語が何を意味しているのか？

例：「おしまい」 ➡ 自分の作業が終わり？ 相手の作業をおわらせてほしい？

例：「おおきな犬」 ➡ 「ライオン」という単語を知らないので、知っている言葉で伝えた

「ありがとんだ」 ➡ 「虫」が「飛んでいった」

・単語の背景に、どんな思考があるのか？

例：とんぼをみて 「とんぼ めがね」 ➡ トンボのメガネの歌を歌ったことを思い出している

・相手の言葉を繰り返している

例：お母さん「手をつないで！」

子ども「てをつなの！」 ➡ 「手をつなぎます」(怒らないで！)

② 行動 (非言語的な表現)：(表情、姿勢、抑揚、行動、絵や作品 等)

行動を一度、自分の理解からはずして、見たままに言葉にしてみると子どもの行動が意味している事が見えてきます。

・ 叫ぶ ➡ 喜んでいる？ 誰かを呼んでいる？ 相手を威嚇している？ 困っている？ など

・ たたく、こわす、投げる、かじるなどの攻撃的な行動 ➡ 不安？ 怒っている？ 等

2) パターンの理解

☆ どういう刺激でよい行動やマイナス行動をするかのパターンを理解します。

マイナス行動が出ているときは、大人が落ち着き、子どもがよい行動ができる「刺激」になります。

① よい行動がでる刺激や相手は何・誰でしょう

② マイナスの行動が出る刺激や相手は何・誰でしょう？

③ 行動を一連の流れで整理します (P 6 参照)

2 見立て方2 (本人の資質の見立て)

1) 発達障害の有無

社会性の課題 (自閉傾向 ASD 等)、 衝動性の課題 (ADHD 等)、 学習障害の課題

2) 知的能力の状態

言語力 (はなしことば、文字)、 思考力 (先を見通す力、自分の行動を振り返る力)

3) 精神的な状態の見立て

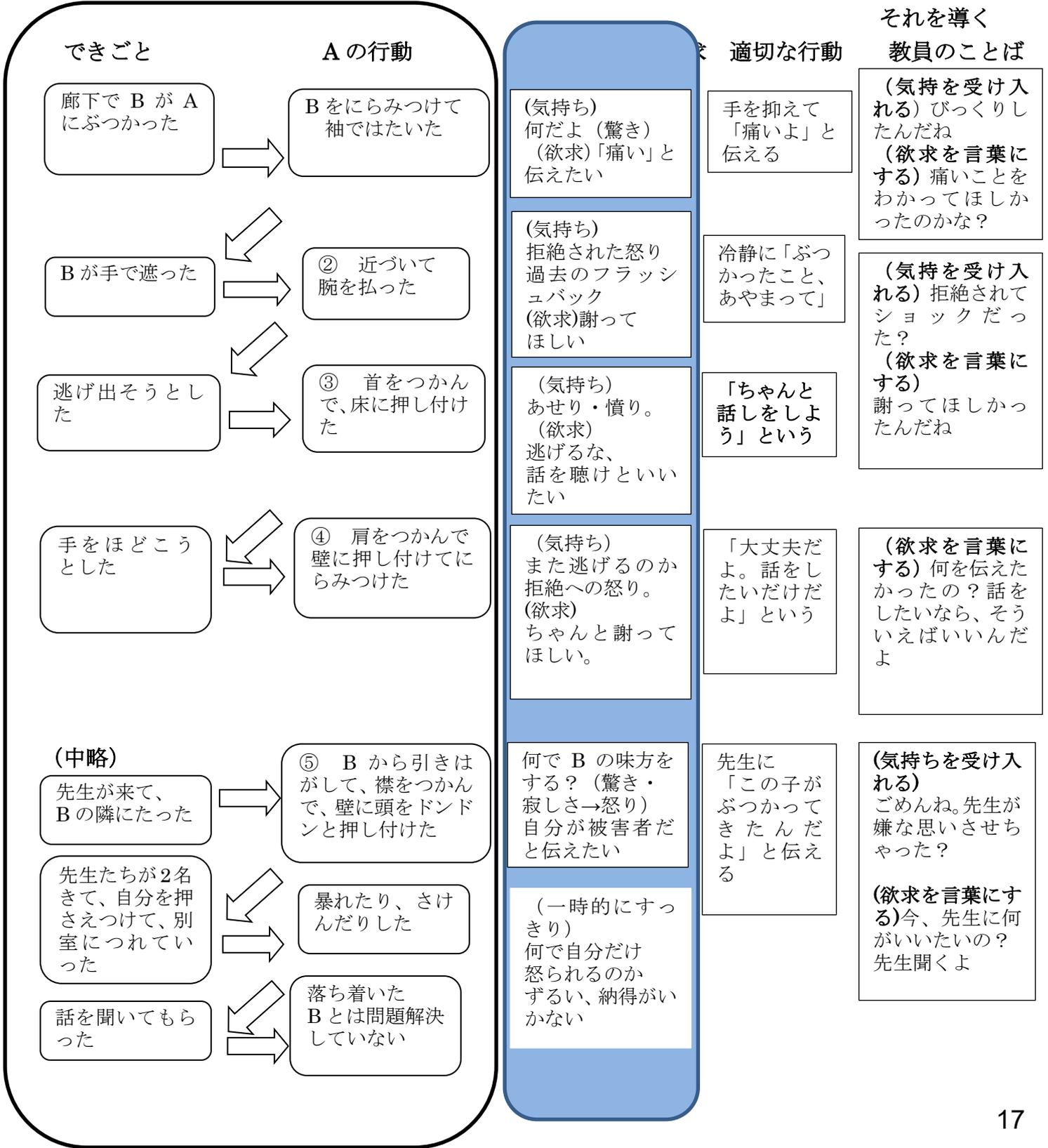
心身症 (頭痛・腹痛・下痢等)、神経症 (自律神経系、身体表現性、拒食症、脅迫的・不安等)、精神病的 (うつ、統合失調等)、PTSD

ステップ2：行動を一連の流れで整理し、悪化していくときの気持ちと欲求を見立てます。
 (できごとを一連の流れで振り返るシート) 子どもと行動を振り返る場合

- ステップ1：興奮を収める (ストレスマネジメント)
 ステップ2：できごとを振り返る (一連の流れで聴くシート)
 ステップ3：ストーリーの見直し (客観的にできごとを見直す)
 ステップ4：具体的な解決策を考える (ソーシャルスキルカード)
 ステップ5：15分程度で 教室・本来の行動に帰す

目に見える行動

目に見えない気持ち



III アンガーマネージメントプログラムの進め方

1 プログラムの種類

アンガーマネージメントには、支援者向けと対象者向けがあります。

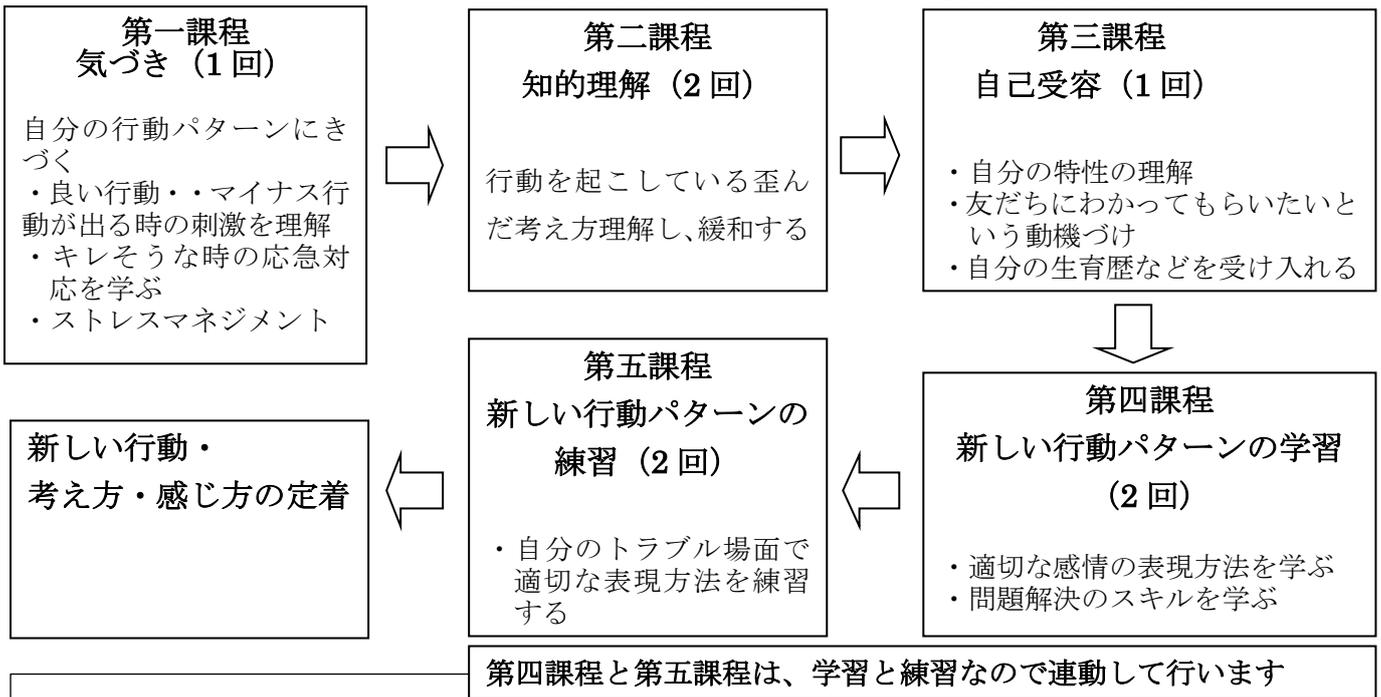
1) 支援者向け：

興奮している対象者に巻き込まれない様に、自分に対応を冷静にする方法
「先生のためのアンガーマネージメント」参照

2) 生徒向け：「キレイやすい子へのアンガーマネージメント」参照

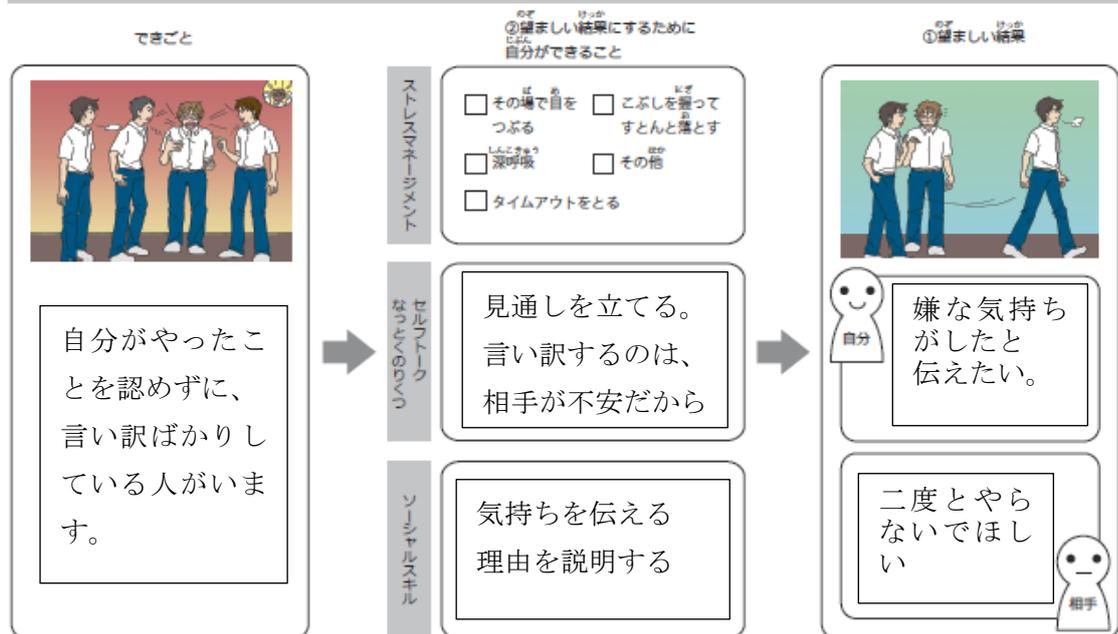
時間をかけて、対象者の物事のとらえ方を変え、正しい感情の表現方法を教えるものです。5～15回程度で実施します。

C プログラムの組み立て (基本8回、繰り返す生徒は必要な回数を増やす)



この場面どうする？ 1-1

シートの使い方
①出来事に対して、望ましい結果を考えます。自分はどうか、相手はどうか。相手はどうかしてほしい。
②そのために、何が出来るかを、ストレスマネージメント・セルフワーク・ソーシャルスキル(具体的な言葉と行動)を考えます。



小学生用・中学生用・高校生用の場面カードがあります

なっとくのりくつのロールプレイ用カード

1回目：高学年 「友だちにからかわれた」



Bさんから作品をからかわれて、Aさんは壊したくなりました。でも、今日中にしあげないといけません。

怒って作業を壊してしまいました。



(なっとくのりくつ)
いまは、がまん。
できることを、やろう



(ストレスマネジメント)
・タイムアウト(相手を見ない)



自分の作業を完成させます。

状況カード
ストレス場면을提示します

トラブル場面カード
カッとなるとどういう行動をとるか、その結果どうなるかを振り返ります

「なっとくのりくつ」カード
自分を落ち着けるための「おとしどころ」を探します

ソーシャルスキルカード
適切な解決方法や行動を選びます

〔参考文献、資料〕

© 本田恵子 転載コピーを禁じます

キレやすい子の理解と対応シリーズ

- 本田恵子 (2002) キレやすい子の理解と対応—学校におけるアンガーマネジメント—
- 本田恵子 (2007) キレやすい子へのソーシャルスキル教育—教室でできるワークと実践例
- 本田恵子 (2010) キレやすい子へのアンガーマネジメント—個別指導のためのワークとタイプ別事例集—
- 本田恵子 (2014)： 先生のためのアンガーマネジメント—対応が難しい生徒に巻き込まれないために—
- 本田恵子 (2022) 保健室のアンガーマネジメント、以上 ほんの森出版
- 本田恵子他 (2019) 包括的スクールカウンセリングの理論と実践、金子書房 (発達理論、事例が豊富)
- 本田恵子 (2021) 発達障害のある子どものためのアンガーマネジメント、明治図書
- 本田恵子 (2021) キレにくい子どもを育てる—親子のアンガーマネジメント—、

ソーシャルスキル教育教材 しろくまデザイン から発注できます

- SST ボードゲーム「なかよしチャレンジ」「フレンドシップアドベンチャー」
- SST カード「ソーシャルスキルカード (成人向け)」「ソーシャルスキルチャイルドカード」
- 「表情ポスター」「表情カード」、「このあとどうなるの?」
- 「中学・高校用アンガーマネジメント教材 Cプログラム」
- 「発達障害のある児童生徒用アンガーマネジメント教材 Dプログラム」
- 「保護者向けのアンガーマネジメント教材 Pプログラム」

アンガーマネジメント研究会 の書籍のページからお申込みください。

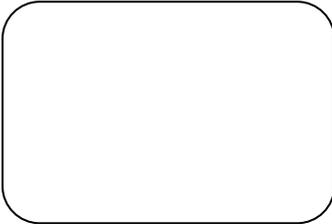
<http://anger-management.jp/book.html>

夏季は、オンラインにて Cプロを実施予定です。

できごとを一連の流れでとらえるシート

15分の面接で気持ちまで仕上げます。

- 1 できごとを一連の流れで一度聞く (2分程度)
- 2 聞いた内容を刺激反応に分けながら、シートのできごとと行動を記入する (面接者が記入)
- 3 気持ちと欲求部分を、明確化を用いて記入していく
- 4 この場面においてどのような行動がとれればよかったかを話し合っけて記入します

できごと	Aの行動	Aの気持ちと欲求	Aの適切な行動
	①		
	②		
	③		
	④		
	⑤		
	⑥		