



## 2学期もご協力よろしくお願ひします！

清々しい秋の気配が感じられる季節となりました。少しずつ気温が下がってきて、学習するにも運動するにも気持ちのよい時期となっていきます。「〇〇の秋」にちなんで、ぜひお子さんたちにも何かにチャレンジする秋にしてもらいたいです。

現在、都の北学園と東十条小学校では個人面談を行っております。ご多用の中でのご来校ありがとうございます。お子さんが1学期に頑張ったところや、成長したところを共に振り返り、お子さん一人ひとりの指導の充実につなげていきたいと思います。2学期は 10月20日(月)から巡回指導が始まります。引き続きよろしくお願ひします。

今月は「アンガーマネジメント」についての授業内容を紹介します。

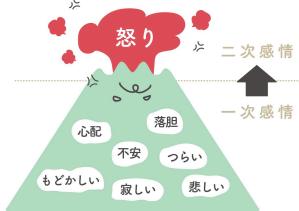
### アンガーマネジメント指導内容

巡回拠点おうじでは、他者とのかかわりの中で感情的になってしまふなど、気持ちのコントロールが苦手なお子さんに対して「アンガーマネジメント」の指導を行うことがあります。

アンガーマネジメントとは、自分の怒りを知り、上手にコントロールするためのスキルのことです。

#### ○怒りの性質を知る

怒りの感情は第二次感情と言われ、「悲しい」「つらい」「不安」などの負の感情が背景にたまることで、怒りの感情として表出される。



#### ○怒りの仕組みを理解する

第一段階(出来事)→第二段階(出来事について考える)→第三段階(考え方方が決まる)

\*「～するべき」など考え方の癖や傾向に気づく。

#### ○気持ちの切り替え方法を知る

「深呼吸」「その場でジャンプ」「グーパー」「コーピングマントラ(切り抜けるための呪文。まあいか等)」「安心アイテムを見る」「一人になる」等の方法を紹介し、ロールプレイや小集団活動を通して実践する。

#### ○上手な怒り方を知る

- ・怒るときの3つの約束……①人を傷つけない②自分を傷つけない③物に当たらない
- ・怒るときの4つのタブー……①機嫌で怒り方を変える②関係ないことを持ち出す③原因を攻める  
④一方的に決めつける

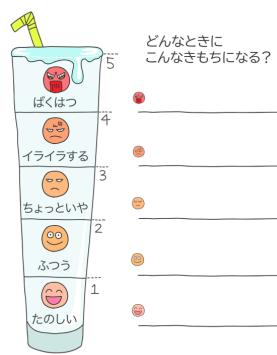
#### ○自己理解を深める

トラブル場面で自分の気持ちを温度計に例えると何度くらいかを数値化したりそのときの感情を選択したりすることで、どんな場面で怒りを感じやすくなるかを知る。

- ・怒りの温度計
- ・表情カード、感情カード など

これらを小集団活動や、ソーシャルスキルトレーニングワークと組み合わせながら行います。

きもちのカップ



## 怒りやすい子との関わり方

### ○感情表出タイプには3つ

青鬼タイプ



不安 バニック型

相手が突然自分のテリトリーに入ってきて、自分が苦手なことをやらせようとするときに怒ってしまう。

赤鬼タイプ



興奮 衝動的

いろいろな刺激ですぐカッとなりやすい。対応する場合は、まず、落ち着く環境を作った上で、自分の気持ちや要求を適切な方法で表現させる。

凍りつきタイプ

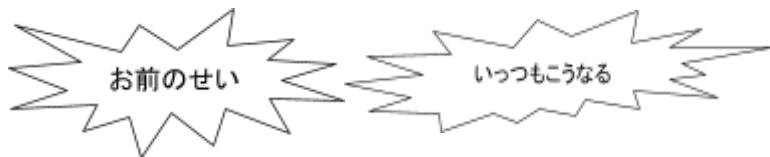


よい子の息切れ

よい子でいようと感情を押し込めたり切り離したりする。苦しさを受け止め、自然な感情を表現する手本となる。

### ○怒りやすい子の特徴

- ・自律神経の働きが乱れやすい。
- ・感じる力が未発達なことが多い。
- ・状況をマイナスに捉えやすい。



### ○怒りやすい子との関わり方 NGパターン

①事実を決めつける	「～したんでしょ」「いつも～してる」
②自分の感情を相手に押し付ける	「恥ずかしいでしょ」「悔しいと思わないの？」
③責めるような言い方をする	「何で？」「どうして？」
④物事を否定的に伝える	「それやっちゃだめ」「ここ違う」「～しないなら、できなくなるよ」
⑤相手のせいにする	「あなたが～だから、こうしているんでしょ」「あなたのために～」
⑥自分のやり方で解決しようとする	「それはこういうふうにすればいいよ」「こう言えばいいじゃない」
⑦肯定してから否定する	「いいよ。でも、ここはダメだよ」

### ○子どもの気持ちを受け止めるコミュニケーション

#### ステップ1 どのような感情もキャッチ

うなずきながら気持ちを受け止める  
「そうなんだ。」「そんなふうに思うんだね。」



#### ステップ2 相手の欲求を言葉にする

「～ということがしたいのかな。」



#### ステップ3 適切な表現方法を伝える

方法をいくつか提案し、相手の出方を待つ  
「それをしたいなら、～というやり方か、～というやり方があります。」

#### 【子どもが話に乗ってきた場合】



#### ステップ4 話に応じてきたお礼を伝える

「ありがとう。これからお話ししましょう。」

#### 【子どもがまだ興奮している場合】



#### ステップ5 気持ちを受け止めて、落ち着くのを待つ

「じゃあ、〇分後にもう一度お話ししましょう。」

出典:『イラスト版子どものアンガーマネジメント』著 篠 真希+長縄史子

『キレにくい子どもを育てる。親子のアンガーマネージメント』編著 本田恵子 著 岩谷由起  
HP『yancharawork.com』 <https://yancharawork.com/>