



令和8年 2月号

北区立堀船小学校 校長 松本 麻巳  
巡回拠点ほりふな 巡回指導教員

## アンガーマネジメント

アンガーマネジメントは怒りと上手に付き合うための心理トレーニングです。トレーニングには対処法と体質改善という2つの分類があります。対処法とは、怒りにまかせた行動をしない（怒りが生まれてから理性が働くまでの約 6 秒間をやり過ごす）ためのテクニックです。体質改善は長期にわたって取り組むことで、怒りにくくなるという意味合いをもったトレーニングです。それぞれの方法を紹介します。

### 「対処法」

#### ①怒りを数値化する。

- ・0(心穏やか)～10(人生最大の怒り)の値のうち何点だったか心の中で数値化します。自分の怒りの傾向や度合いを理解できるようになります。

#### ②心が落ち着く言葉を言い聞かせる。

- ・思い浮かべると微笑む言葉を言い聞かせます。事前に言葉をいくつか決めておくといいです。

#### ③数を逆算する。

- ・少し考えて計算しないと数えられない設定をするのがおすすめです。(100から3ずつ引くなど。)

#### ④思考を止める。

- ・怒りを感じた瞬間に、自分に「ストップ」と言い聞かせます。

### 「体質改善」

#### ①怒りを記録する。

- ・怒りを感じた際の「日時」「場所」「出来事・気持ち」「怒りの数値」を記録します。続けることで自分の怒りのパターンが見えてきます。

#### ②変えられること・変えられないことで分類する。

- ・この状況は自分が行動することで、コントロールできるのか・できないのか。そして、それは自分にとって重要なのか・重要ではないのか。この4つのうちどこに当てはまるのかで分類します。この判断ができると怒りが大きくなることを防げます。

#### ③どうにもできないことに悩まない。

- ・悩むより先に、対応策を考え動くことに注力すれば余計な怒りが軽減しやすくなります。

怒りは自分を守るための大事な感情の一つです。しかし、怒りに支配されず、上手に付き合う最適な方法を見付けていくことが、これからの社会をたくましく生きていくための大きな武器になると信じています。

参考・引用「アンガーマネジメント」戸田久実著 日本経済新聞出版

## 2月巡回指導カレンダー

※行事等の関係で変更があるときは、連絡帳等でお知らせします。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	
滝野川第四小 滝野川第五小 ※個人面談 希望調査締め切り	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小 出張あり	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小 出張あり	
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	建国記念の日	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	堀船小 土曜授業
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	
滝野川第四小 滝野川第五小 ※個人面談 決定通知配付予定	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小	
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	
天皇誕生日	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小	
3月2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	
滝野川第四小 滝野川第五小 出張あり	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小 出張あり	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小 出張あり	

