

[特別支援教育]

特別支援学級児童の不適切行動を予防する アンガーマネジメントの効果

青山 大陸*

1 問題と目的

文部科学省(2022)の調査によると、令和3年度の小学校における暴力行為の発生件数は48,131件であり、前年度から約7,000件の増加となっている。年ごとに増減はあるが、増加傾向にあることが見て取れる。こういった暴力の要因には不適切な怒りの表出が考えられ、児童生徒の発達に即した心理学的な支援が必要であると考えられる。(寺坂・稲田・下田, 2021)

怒りの感情に対する心理学的な支援の一つにアンガーマネジメントが挙げられる。アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれた怒りの感情と付き合うための心理教育、心理トレーニングのことである。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは適切に怒りを表出し、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としている。篠・長縄(2015)は、アンガーマネジメントを学ぶ意義として、①人生の選択を自分の責任でできるようになること②健全な人間関係をつくり、社会の一員となれることを挙げ、子どもの自立や社会の一員となるために必要なトレーニングであると述べている。また、寺坂ら(2021)や大森(2021)は小学生を対象にアンガーマネジメントプログラム「いかりやわかレッスン」を取り入れた実践研究を行った。これは、アンガーマネジメントをもとにしたレッスンを計5回行い、事前、終了後、1か月後にアンケートを取って分析したものである。その結果、児童はアンガーマネジメントの内容の理解、攻撃性、破壊的表出の減少等の変化が見られ、その有効性を示唆した。怒りのコントロールが難しい児童がアンガーマネジメント教育を通して、怒りに対する正しい理解が進み、怒りを感じた際に不適切行動として表出するのではなく、社会的に認められる行動で表出することができることが大切である。しかし、小学生を対象としたアンガーマネジメント教育の実践やアンガーマネジメント教育をプログラム化し、その児童生徒の実態に合った計画的な指導をした事例はまだ少ない(寺坂ら, 2021)。

怒りの感情をコントロールすることができず、周囲とうまく関係を築くことができない児童は、著者のこれまでの経験の中でも各クラスに1人程度は散見されている。また、著者の所属している小学校においても、自分の感情をコントロールすることができずに暴力・暴言や校地外への飛び出し等の不適切な行動をとってしまう困難を抱えた児童がいる。そこで、本研究では自分の感情をコントロールすることが難しい児童を対象としてアンガーマネジメント教育を行うことで、不適切な行動を予防して学校に適應することができるのかを検証する。

2 方法

(1) 対象児

特別支援学級(自閉症・情緒障害学級)に在籍する4年生男児1名(以下、A児)。特別支援学級には2学年時より在籍しており、医療機関による診断はない。

著者は特別支援学級の担任として1年間担任をした。A児の個別の指導計画での目標は、交流学級で落ち着いて過ごす時間を増やすことである。落ち着いている時のA児は、授業に積極的に参加したり友達とも和やかに話したりする姿が見られる。しかし、自分の思い通りにいかなかったときや苦手な教科や問題になったときにイライラしてしまい、周囲への暴言暴力だけでなく、離席や飛び出し等の不適切な行動が見られることが多くあった。また、怒ってしまうと校外に飛び出してしまうこともしばしばあり、その度に著者や級外の職員が追いかけてたり話を聞いたりして対応していた。これらの行動により、友達との関係をうまく構築することができなかつたり、学習に集中して取り組めなかつたりする

*柏崎市立新道小学校

困り感をもっていた。以上のことから、A児が安心して学校生活を送ることができるよう、怒りの気持ちをコントロールすることに焦点を当てて検証していくこととした。

(2) 指導場所及び体制

指導の場所は、特別支援学級教室（以下、サポート教室）である。2週間に1時間程度、自立活動の時間に指導を行った（区分：②心理的な安定1情緒の安定または2状況の理解と変化への対応）。指導者は著者である。7月の夏休み前までの期間は児童の様子を観察し（以下、プレ期）、夏休みが明けた8月下旬からアンガーマネジメントを基にした指導を行った（以下、指導期）。

(3) 指導内容

アンガーマネジメントを中核に据えた、気持ちをコントロールする方法について指導を行った。中心となる学習は、気持ちをコントロールするためのソーシャルスキルトレーニング（social skill training, 以下、SST）である。SSTは篠・長縄（2015）を参考に、①怒りの理解②怒りを表出しない方法③怒った時の行動を決めるという、3つのプログラムを計画した（表1）。また、そのSSTで学んだことを日頃から実践し、どのような効果があったのか振り返りを行った。

表1 アンガーマネジメントを中心としたSSTのプログラム（篠・長縄2015）

怒りの理解（指導期①）	怒りを表出しない方法（指導期②）	怒った時の行動の決定（指導期③）
<ul style="list-style-type: none"> ・怒りの気持ちはどんなもの ・怒りの性質を知ろう ・怒りの仕組みを理解しよう ・怒りをコントロールするのは自分 ・怒りのボキャブラリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・タイムアウトの方法を知る・試す ・許せる範囲を広げる ・怒りのログをつける ・なりたい自分を考える ・相手の「べき」を考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・怒るときの3つのルール ・クールダウンの仕方 ・楽しいことを書き出そう

A児はこれまでの経験や環境から、怒ることは悪いことであると考え続けてきた。それは、A児自身を否定することにもつながってしまう。自分のことを大切にするためにも、正しいアンガーマネジメントの知識が必要であると考え、指導を行った。

① 怒りの理解

篠・長縄（2015）の「アンガーマネジメントチェックシート」に基づき、A児の怒りに関する認識を調べたところ、10項目中9つの項目で怒ることは悪いことであるという認識をしていることが分かった（図1）。怒りは自分の心や体の安全、安心が脅かされそうになったときや、自分の権利が侵害されたときに、自分を守るための防衛感情であり、その怒りに振り回されるのではなく、コントロールすることが重要である（小尻美奈, 2023）。怒りと向き合うためには正しい知識が必要であると話し、知識から学んでいくこととした。

怒り のコントロールの仕方を学ぼう

アンガーマネジメントチェック！

1 怒ることは悪いことだと思う。	【イエス・ノー】
2 イライラしやすい人は、病気だと思う。	【イエス・ノー】
3 怒りはいきなり爆発すると思う。	【イエス・ノー】
4 怒りは身近な人に限らず、誰に対しても強く出ると思う。	【イエス・ノー】
5 怒りはドカンと出るので、ずっと残らないと思う。	【イエス・ノー】
6 怒った時は大きな声を出した方が相手に伝わると思う。	【イエス・ノー】
7 人前で怒ってはいけないと思う。	【イエス・ノー】
8 怒りは目に見えない気持ちだと思う。	【イエス・ノー】
9 怒りは強くはき出した方がいいと思う。	【イエス・ノー】
10 怒りはコントロールできないと思う。	【イエス・ノー】

図1 A児の怒りに関する学習前のチェック

② 怒りを表出しない、怒りにたどり着かない方法

篠・長縄（2015）の「怒りを表出させない方法」に基づき、怒りを感じた際、それを表出させないための方法をA児と一緒に検証した。検証した方法は、1) 5秒ルール（心の中で5秒数える）、2) 水を飲む（別の行動をすることによって気をそらす）、3) ストレッチ（体を動かして発散する）、4) 深呼吸（4秒吸って6秒吐く）、5) クラウンディング（じっと何かを観察する）である。また、そもそも怒りまで到達しない方法として、考え方を変えることを指導した。怒ってしまう多くの原因は自分の中の「～すべき」という考え方である。この「～すべき」という考えから少しでも外れてしまったときに許せなくなってしまい、怒りの気持ちが出てしまう。図2のようなバスケットボールのシュートの場面に例に挙げた指導の際、A児は、決まらなかったときは怒ってしまうと話していた。なぜなら、大切な場面なら何が何でも決めてほしいからということである。図2でいうとA児は③になってしまう。②になるために、納得できる理由を探していくことにした。

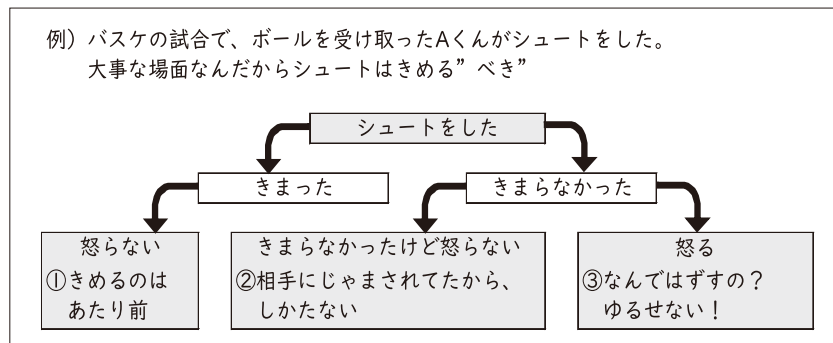


図2 バスケットボールを例に挙げて（篠，長縄2015）

③ 怒ったときの行動の決定

イライラしてしまったときや怒ってしまったときにはクールダウンをするように指導をした。クールダウンにはA児と話し合って決めたルールを設けた。クールダウンのルールは次の通りである。1) 教室外に出る場合は必ずその時に教えている教師にどこに行くのか報告してから出る、2) クールダウンの場所はサポート教室か会議室とする、3) クールダウンの時間を決め、その時間が経過する前にできるだけ教室に戻る。このルールは、所在を確認できるようにすること、落ち着くことができる場所を事前に挙げて設定したこと、自己決定できるようになることを目的とし、A児の身体的安全と心の安心に配慮したものである。また、A児がイライラしてサポート教室に来室したときにした対応は、次の通りである。ア、落ち着くまで何かをして過ごす、イ、落ち着いたときに振り返りをし、「アンガーログ」を書く、ウ、どれくらいの時間滞在し、何をするのか考える。

ア、落ち着くまで何かをして過ごす

特別支援教室に来室したとき、危険なことや他人に迷惑がかかることでなければ基本的に口出しをしないようにしていた。A児はパズルや絵を描く、タブレットで学習する等をして過ごしていることが多く、サポート教室にいる間は不適切な行動は少なかった。また、机に突っ伏していることもあったが、大丈夫かと声を掛けるのみにとどめ、あまり干渉はしすぎないようにしていた。

イ、落ち着いたときに振り返りをし、「アンガーログ」を書く

振り返りの時に活用していたのが、アンガーログ（図3）である。アンガーログを書かせ、それをもとに振り返りを行うようにすることで、話したいことを順序だてて整理できるようになり、自分の怒りとも向き合うことができると考えた。

ウ、どれくらいの時間滞在し、何をするのか考える

自分でタイムマネジメントすることは、自分を客観視する上で非常に有効である。サポート教室で過ごすときは、必ずしもA児が1人の場面ばかりではなかった。他の児童たちの学習時間を確保するためにも、自分で決めたことを時間一杯やり切ることを目標に行っていた。滞在中の過ごし方は、「同じサポート教室で学習する仲間に迷惑を掛けない」というルールの中で、心を落ち着けるためであればどんな過ごし方をしてもよいこととした。

(4) 分析方法

① 不適切行動の生起

本研究における不適切行動を、「怒りが爆発して交流学級教室を飛び出してしまう行動，暴言や暴力等で友達とのトラブルにつながった暴言や暴力，物にあたってしまうことによる器物破損破壊」と操作的に定義し，その回数を月ごとにカウントした。その回数をその月の日数で割ることで月ごとの生起率を算出し，プレ期と指導期での変化を比べた。

② 授業場面での行動観察

サポート学級や交流学級での授業場面で，A児の授業態度や発言，振り返りの内容を記録し，プレ期と指導期での変化を比べた。

3 結果

(1) 不適切行動の生起

授業日数と不適切な行動が起きたときを割合で示したグラフが 図4である。プレ期で不適切な行動が最も多い割合となったのは6月で72.7%であった。指導期で最も割合が高かったのは8月で75%であった。10月以降は6.3%から0%を推移した。6月や8月は，校地外への飛び出しや友人とのトラブルの中で暴言を吐く等の不適切な行動が見られた。10月以降は，校外への飛び出しや友人への暴力といった不適切な行動は見られなくなり，教員や友人への暴言も減っていった。

アンガーログ

①いつ?

②どこで?

③なにがあった?

④キミはどう反応した?

⑤スケールテクニックを使って、キミの怒りに点数をつけてみよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

図3 アンガーログ

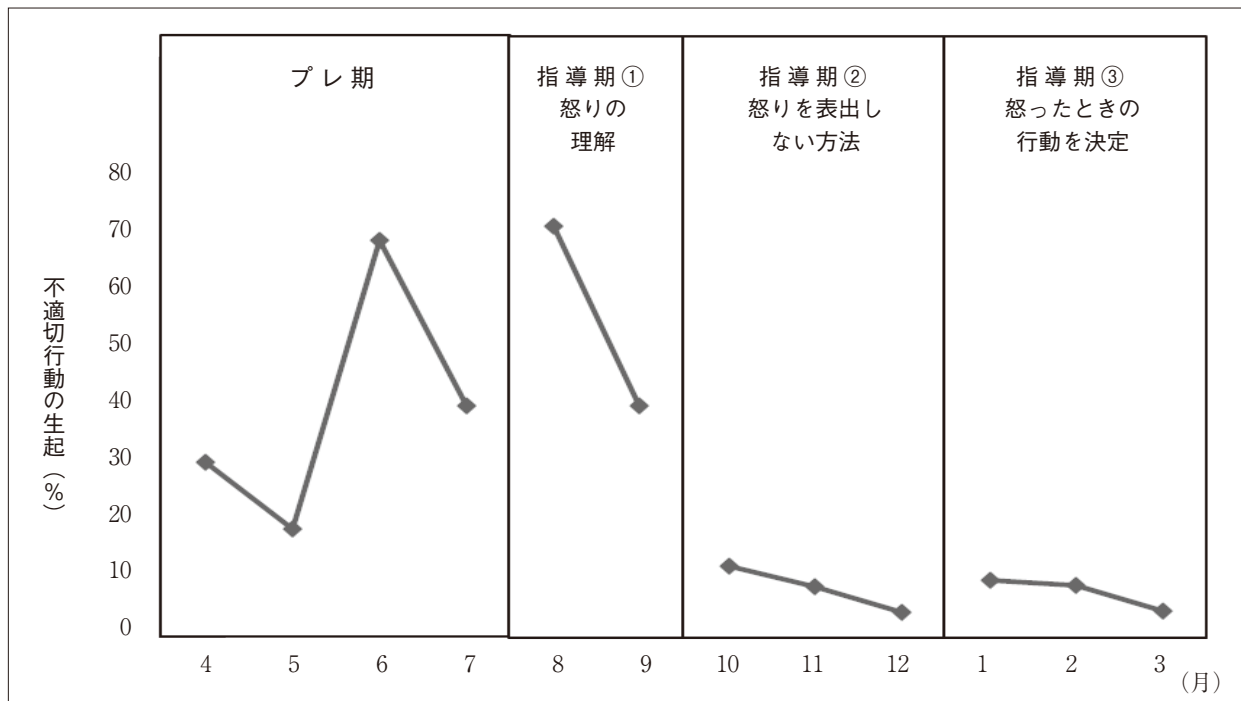


図4 月別不適切行動の生起とアンガーマネジメント指導履歴

(2) 授業場面での行動観察

① 怒りの理解についての学習での変化

A児は怒りに対して悪い印象を強く持っていたため、「怒るのは悪いことではないが、怒った後にそのことに関して考えないのは悪いことだ」ということを繰り返し指導してきた。怒ることが悪いことだと思っているときは、その後の振り返りをする時に不貞腐れたような態度をすることが多かったが、怒ることは悪くないと自覚するようになってきた。振り返りを行うときに素直に話せ、時折笑顔も交えて話すことができるようになった。

② 怒りを表出しない方法についての学習での変化

A児にとって最も有効であった怒りの予防の手立ては、「グラウンディング」という方法であった。これは、何か一つのことに没頭するという方法である。イライラした時にパズルをしたり漢字練習をしたりして怒りを鎮めていった。また、それができない時には服や床の模様を見て落ち着くことができるようにしていた。また、バスケットボールの例に関しては、「相手のディフェンスが強かったら怒らないかもしれない。」という妥協案を見つけることができた。そこからさらに広げていくと、「シュートの前のパスがよくなかった」「A君はどこかを怪我をしていたのかもしれない」等、様々に許せる範囲が広がっていった。そのように許せるエリアを広げていくことが大切だと話をするすることができた。

③ 怒ったときの行動の決定についての学習での変化

約束を決めてから数週間は守ることができた。しかし、時間経過とともにその約束が薄れていってしまうため、何度か再確認する時間を設け、できるだけ守ることができるように指導した。また、怒りが頂点に達してしまったときは教室を飛び出してしまうことがあったため、そこまでする前にクールダウンできるようにしていこうと指導を続けた。

クールダウンしに来室して日が浅い時は、①をすることなくすぐにクールダウンしに来た理由を聞くようにしていたのだが、A児が話をできるようになるまでに時間がかかることが多かったため、この流れにした。すると、筆者が話を聞くタイミングを窺うことができるようになったため、A児にとっても著者にとってもストレスを感じることなく話し合うことができるようになった。(表2)

表2 著者の対応とA児の反応の変化

4～7月（プレ期）	8～3月（指導期）
～A児来室～ 担任：どうしたの？何かあった？ A児：話したくない。 担任：話してくれないと何もわからないよ。 解決したくてもできないし。 A児：聞いてくれなくてもいい！ 担任：では、話せるようになったら話してください。 A児：…	～A児来室～ 担任：何か嫌なことがあったんだね。 何して過ごす？ A児：算数忍者。(タブレットのアプリ) 担任：わかったよ。落ち着いた頃にまた声掛けるね。 A児：はい。 ～しばらくして～ 担任：そろそろ話せそう？ A児：うん。実は…

初めの頃は特別支援学級にある学習用具を使って過ごしていることが多かった。また、他の児童がしていた貼り絵に興味をもち、貼り絵を用意したこともあった。少しずつ学習にも目が向き始め、学習中の単元のプリントを準備してほしいとお願いされることもあった。

4 考察

図4を見ると、アンガーマネジメントの学習を始める前の8月までは、不適切な行動が多かったことが分かる。怒りの気持ちをコントロールできず、A児の困り感も強く感じ取れた。

指導期①の不適切行動生起率は8月75%、9月40%であり、この時期は友人への暴言やイライラして教室を無断で飛び出すといった不適切行動が複数回見られた。アンガーマネジメントの学習を始めた8月以降は、少しずつ不適切な行動が減少していったものの、アンガーマネジメントの学習を始める前と大きな変化は見られなかった。この結果から、「怒るのは悪いことではない」ということが理解でき、事後の振り返りに素直に応じることができたとしても、怒りを表出させないための方策や起こってしまった時の具体的な方策が身に付いていない状況では、怒りの感情のコントロー

ルは難しく、不適切行動は高頻度で生起してしまうということが示唆された。

指導期②の不適切行動生起率は10月9.5%、11月5%、12月0%であり、この時期は友人とのトラブルがあったものの比較的落ち着いて過ごせることが多かった。怒りを表出しない方法の指導を始めた10月頃からは、不適切な行動の割合は大きく減少していることが見て取れる。授業場面での行動観察からも怒りを表出しない方法を試そうとする姿が見られ、イライラした時に様々な方法を自分で試すという行動がみられた。この結果から、怒りの感情への正しい理解に合わせ、自分に合った怒りの予防に対する具体的な方策を学ぶことが、怒りの感情をコントロールする力の育成に寄与することが示唆された。

指導期③の不適切行動生起率は1月6.3%、2月5.6%、3月0%であり、この時期はイライラが抑えられなくなって交流学級教室を無断で飛び出す行動が見られた。しかし、進級が近づくにつれて落ち着いて過ごすことができる日が増えた。

一方、どうしても怒ってしまうときには、1)人を傷つけない2)自分を傷つけない3)物に当たらないの3つのルールを定めた。しかし、実際に怒るような事案が起ってしまったときにはそこまで考えがなかなか及ばず、相手を殴ってしまったりプリントやテストをぐちゃぐちゃにしまったりということがあった。指導は4年終了時まで続したが、カッとなくなってしまったときに行動を変えることは難しかった。

A児は指導や支援を重ねて、少しずつ自分の怒りと向き合うことができるようになっていった。交流学級での学習や友達との関わりの中で怒りが沸き上がることはあるが、怒りが爆発して周囲に当たり散らすことや教室を飛び出すことが減少し、自分の中で怒りを消化することができるようになった。これらのことから、A児にアンガーマネジメントを用いた指導は有効であったと考えられる。また、この指導を繰り返してきたことにより、A児は他の教諭に対してよりも著者に対して悩みや本音を話すことができるようになった。教育相談や休み時間に入室してきたときに、交流学級での悩みやチャレンジしてみたいこと等、様々なことを話し、より関係を深めることができた。

A児には有効であったアンガーマネジメントを用いた指導、支援であるが、学年が変わったり児童の実態が変わったりしたときに有効であるかどうか立証できていない。今回の指導や支援は、A児の学習の定着や普段の言動等からこの指導、支援が適切であると判断して実践した。対象となる児童生徒の発達段階や知的水準等によっては「自分の怒りを向き合みましょう。」という内容が難しいと考えられる。アンガーマネジメントを用いた小学校での指導実践が少ないということから、本研究のように、児童生徒の実態に合わせて計画的にアンガーマネジメントを用いた実践を蓄積し、どの児童にとっても有効であるユニバーサルな指導を目指していく必要がある。

また、A児には有効であったと前述しているが、A児の不適切行動は減少したが完全に無くなったわけではない。気持ちのコントロールが難しい児童に対して、アンガーマネジメント教育の継続した指導が必要である。進級して担任の変更があったときのことを考えると、このアンガーマネジメント教育をプログラム化して、誰でも指導しやすい最適なものにしていく必要がある。

引用文献

- 大森良平（2021）「小学4年生への予防アンガーマネジメントDプログラムの実践効果」『学校メンタルヘルス2021年第24巻2号』176～189
- 小尻美奈（2023）「心を育む子どものアンガーマネジメント」株式会社チャイルド社
- 篠真希・長縄史子（2021）「イラスト版子どものアンガーマネジメント－怒りをコントロールする43のスキル」合同出版
- 寺坂明子・稲田尚子・下田芳幸（2021）「小学生を対象としたアンガーマネジメント・プログラムの有効性」『発達心理学研究2021年第32巻第4号』245～254
- 文部科学省（2022）「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸問題に関する調査」