

# 怒りのマネジメント

アングーマネジメント

～体罰防止の取り組み～

『体罰』一瞬で、一回で、すべてを失う

怒りの性質

○身近な対象に程強くなる～コントロールできるという思い込み～

(言えばゆうことを聞いてくれる)

○伝染しやすい ～情動伝染

(もらい泣き、もらい笑い、もらい怒りなど)

○エネルギーになる ～行動を起こす～

(モチベーションにもなる)

○高いところから低いところへ流れる ～怒りの連鎖～

## 体罰とは

学校教育法 11 条

校長及び教員は、教育上必要があると認めるときは、文部科学大臣の定めるところより、児童、生徒及び学生に懲戒を加えることができる。ただし、体罰を加えることはできない。

「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について」

(平成 25 年 3 月 13 日文部科学省通知)

### 2 懲戒と体罰の区別について

(1) 教員等が児童生徒に対して行った懲戒行為が体罰に当たるかどうかは、当該児童生徒の年齢、健康、心身の発達状況、当該行為が行われた場所及び時間的環境、懲戒の態様等の諸条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がある。この際、単に、懲戒行為をした教員等や、懲戒行為を受けた児童生徒・保護者の主観のみにより判断するのではなく、諸条件を客観的に考慮して判断すべきである。

### 5 部活動指導について

(1) 部活動は学校教育の一環であり、体罰が禁止されていることは当然である。成績や結果を残すことのみ固執せず、教育活動として逸脱することなく適切に実施されなければならない。

## 指導の必要性

生徒指導には、一人ひとりの個性の伸長を図るという個別指導の視点と、すべての生徒にとって充実した学校生活を目指すという集団指導の視点があり、どちらか一方に偏ることなく、両方の相互作用によって、生徒の力を伸ばすことが必要です。

生徒は、成長の段階に応じて迷ったり悩んだりしながら、時に間違っただけの行動をしたり、社会的規範を乱すことがあります。そうした場面において、間違っただけの行為に対し「ダメなものダメ」と明確に指導すると同時に、「こうすることが良い」と伝えることは極めて大切な指導です。

「行っても聞かないから」と判断し、何も伝えないことは、教職員や指導者として責任を放棄していることにほかなりません。

## 部活動における指導方法論

- (1) ティーチングからコーチングの指導へ
- (2) ボトムアップの指導体制
- (3) ヘップトーク(指導者の言葉かけの技術)
- (4) アンガーマネジメント

## アンガーマネジメントとは

怒りを上手に配分できるようになる科学・技術のこと

怒りに対してコントロールする技術

○アンガー・・・怒りを      ○マネジメント・・・配分すること

## 怒りの要因（指導者側・生徒側）

### 指導者側

#### 一次感情

指導力不足、苛立ち、あせり・不安、裏切られた思い、罰・見せしめ、過去の自分の被罰体験、体罰には効果があるという思い

### 生徒側

成果がでない、同じ失敗を繰り返す、不甲斐なプレー、生活態度不良  
士気を下げる言動、抵抗的な態度

一次感情が積み重ねていく ⇒ 怒り ⇒ 体罰

## 体罰防止に向けて対処術と体質改善

対処術・・・テクニク的に対処（怒りから「2秒」遅らせる）

体質改善・・・怒りにくい頭づくりをしていく（一次感情をリセットする）

## 怒り（イライラ）の対応方法

### （１）対処術（その場での対応方法）

#### ①スケールテクニック

怒り（イライラ）の程度を数値化する。

（例）カチーンときたら、数字を言う。

#### ②コーピングマントラ・・・コーピング(対処)・マントラ（呪文）

特定のフレーズ（自分が落ち着く言葉）を言う

（例）カチーンときたら、「たいしたこない」等を言う。

「たいしたことない」「すぐ終わる」「まあいいか」等

#### ③カウントバック

怒りを感じたときに、数を数える。

頭の中で数を数えることで、怒りに対して反射的に言動しないようにする。

（例）カチーンときたら、ゆっくり 100 から 3つとびに数を数える。

#### ④グラウンディング

意識を別の場所に集中させる。

（例）カチーンときたら、ボールペンの先を見る。

カチーンときたら、携帯電話の傷を数える。

### （２）体質改善の方法（一次感情をリセットする方法）

#### ①ミラクルデイエクササイズ

怒りのストレスが解決した日（理想の在り方）のことをイメージする。

（例）上司とうまくいっていない場合、

上司とうまくいっているという考えで、次の日に行動をする。

#### ②24時間アクトカーム

24時間、徹底して穏やかに振る舞うことで周りの人がどう変化するかを体験する。人は他人をどうにか変えたいと思うが、まずは自分が変わってみるということを経験する。

#### ③ストレスログ

ストレス内容を書くことで、自分のストレスを客観的に見ることができる。

怒り(イライラ)は見えないので、「見えない感情」を「見える化」することで整理することができる。ストレスに優先順位を付ける。