

# Co だより

## 怒りの感情とアンガーマネージメント

### 怒りの感情

そもそも怒りの感情は、脳の古いところで起こる原始的な感情である。人間が自分を守るためにアドレナリンが身体を駆け巡る。それは、一気に覚醒して動物として自分を守るための働きなのである。肯定することでしか怒ることを止めさせることはできない。

実は、周りの大人の方が感情コントロールができていないことが多い。周りの大人がよい教育をし続けて、支援し続けることが大切である。大人が、いつも怒っていると自分も「怒っていい」と思う。大人が穏やかになると子どもも穏やかになる。大人が「ありがとう」や「ごめんなさい」を言っている雰囲気が子どもの安定に繋がる。周りの大人がよい感情を表現するお手本を示すことが重要ということになる。

自閉スペクトラム症（ASD）は人間関係の障害でもある。ASDの子どもには、父と母がケンカをしていると自分が殺されたように思う子どもがいる。言葉を聞くのが怖い。白か黒かの思考なので、敵か味方か分からない。一度敵になると味方にするのは難しい。味方がいるとオセロゲームのように白になる。味方になるためには、外見（アピアランス）が重要。一瞬にして相手を安心させる笑顔が大事であり、あなたを人間として尊重しているという安心（動物的感覚）でセロトニン（ドパミン・ノルアドレナリンを制御し精神を安定させるホルモン）が分泌される。

### 社会人の感情修復は自己責任

社会人がカッカするのは、人から「理不尽」と思われる言動をされたときが多い。理不尽な言動は、した人がされた相手に謝罪するというのが社会的真っ当な振る舞いである。自分の言動によって他者が気分や人権を阻害される。そのことをちゃんと認識して自己統制するのが社会的に自立した文化人である。自分の言動に責任を負わなければならない。

しかし、謝ってもらったから、それで済むかというと済まない場合もある。謝ってもらったからといって、自分の感情が収まるようならそれでよいが、謝らせないと気が済まないという時点で気持ちが集中しているときには、実は、新たなステージに進んでいることに気付かないでいる。「謝らせないと気が済まない」という、自分の言動が既に感情的なレベルに達していて、最初に不快な言動をした犯人と全く同レベルになってしまっていて、同じことをしているということになる。

謝らせるという社会的道義的な振る舞いを取ることは、謝ってもらうということもプロセスの一部であるが、それがあろうとなかろうと感情が揺れた後の修復については、自分の責任なのである。

カッカして相手よりもひどい言動をするのか（しないのか）、いつまでも引きずるか（そして、引きずったことまで相手のせいにするのかしないのか）、それらも自分の決断で相手のせいではない。相手に問題はあっても、感情的になるかならないか、引きずるか引きずらないか、それは相手ではなくて、自分の「心理的問題」なのである。自分はどんなときにカッカする傾向があるのか、カッカしたらどんな言動に出る傾向があるのか、自分としては、自分の感情のコントロール及び自分の激した感情エネルギーの放出方法の選択は、どのようにすることを目指したいか、平静から考えておくことが必要になる。

人々の自然な感情のおもむくままに任せていたら、無法地帯になる。法は、意図的なものである。法やルールや秩序は、人間のそういう激情によってお互いを傷つけることを避けるために設定されるものである。自分は、どんな思考傾向、感情傾向、ネガティブな感情のとき取る行動パターンをもっているか意識化し、望ましく軌道修正し、自分でモニターし、自分の生活態度や行動で確かめることが必要になってくる。非常に厳しいが、自分を好きになれる方法でもある。なお、自分が感情的にならないように、こうしてトレーニングしても、相手が非道な場合は、自分が報復するのではなく、そのために法がある。自分が感情的になって、自分まで愚かにならずに済むのであるから、司法に訴えるのは賢いやり方なのである。仕返しは神様しかしてはいけないこと。「仕返しをしないで、見返す」と子どもたちに教えるべきである。

## 感情コントロールの基本

- ① まず客観的になることを優先する（感情を「見える化」する上で最も効果的なことは、「感情を書き出すこと」）。
- ② 自律神経のバランスを整える（悩みを「引き算」して、楽しいことなどを思い浮かべ、リラックスする）。
- ③ セロトニンを分泌させる（朝、起床して太陽の光を浴び、ごはんを食べ、早足でリズムカルに歩く）。
- ④ 視界を広げると心も広がる（ひとつの考えに固執せずに価値観を得られるような体験を重ねていく）。
- ⑤ スキンシップをとる（好きな人やペットを抱きしめたりするなど）。
- ⑥ 80：20の法則で考える（つまらない事案に時間を費やさず、大切な20%の事案に対してエネルギーを注ぐ）。
- ⑦ 血圧を低くする（適度な運動や塩分を控えた食事、禁煙、適正体重の維持）。
- ⑧ 代償行為（ギャンブル、買い物、自傷、窃盗、ゲーム、インターネット、性依存等）をやめる。
- ⑨ 未来の自分と相談する（「10年後の自分だったら今の自分に何てアドバイスをする？」など）。
- ⑩ ラベリングテクニックを使う（自分の気持ちを言葉で表現する方法）。
- ⑪ 『想定内』にする（「想定内」と心の中で唱えて心を落ち着かせる）。
- ⑫ 『相対的』に余裕をもつ（幸せは相対的であるからこそ、比べるべき相手は周囲ではなく自分）。

## アンガーマネジメント

◆とにかく6秒待つ

◆「ラン」と「タイムアウト」を自ら行う（その場から離れる）。

◆目の前にあるものをひたすら観察する。

◆セルフトークとコーピングを行う（「大丈夫」とつぶやく、虫のせいなどにするなど）。

★約束：おこってもいい。でも、誰かを傷つけない、自分のことを傷つけない、物を壊さないことを約束する。

6秒くらい経ったら前頭葉がようやく活動し始め、扁桃体を抑えるようになり、怒りを抑え始める。たった6秒とはいえ、怒りを感じた時「6秒待つ」のは難しいことである。例えば、職場や学校で、上司や先生に「イライラしてしまった」場合、ゴホゴホと咳き込みながら、ゆっくりと後ろを向いて「6秒待つ」などの方法がある。ポイントとしては、「ゴホゴホと咳き込む」ことで「深呼吸している」ことになる。「6秒待つ」＋「深呼吸」で、一時的な怒りの感情をコントロールすることが大事なことなのである。ただ、現在はコロナ禍なのでこの方法は現実的ではない。利き手と逆の手を使ってみる、腕を交差して自分の肩を30回叩くなどの方法もある。

言語の働きを用いて理性で抑えるのがアンガーマネジメントであるので、言語へのアプローチも必要になってくる。例えば、マイナス言葉の語彙が少なく嫌な経験がすべて例えば「死ぬ」という言葉・気持ちに引っ張られる。テレビが見られなかったら「残念だった」、からかわれたら「嫌だった」、問題に答えられなかったら「悔しかった」、脅されたら「怖かった」、誰かとぶつかったら「痛かった」、驚かされたら「びっくりした」などのマイナスの言葉のバリエーションを増やせば、感情表現のレパートリーが広がるようになる。

負けたときの切り替え言葉も覚えるとよい。「なんとかなるさ」、「まあいいか」、「今日はこのくらいにしておいてあげよう」、「時を戻そう」などの自分の感情を切り替える言葉を教えるのである。更に、「タイムアップ」、「先生が決めること」、「後でやろう」、「ここは学校です」、「できることをやればいい」、「相手が決めること」など、『怒りの収め方』となるワードも決めておく。支援者が、トランプやカルタなどでわざと負けて、その場で「悲しい」、「まあいいか」などの切り替え言葉を教える方法も有効である。

同年代数人でソーシャルスキルトレーニングを行うと他者の意見を知ることができ、トラブルを事前に防ぐことができる。事前に想定されるトラブルへの対処法を話し合うことで、トラブルが発生しても冷静に対処することができるのである。同年代の価値観の方が真似しやすい。



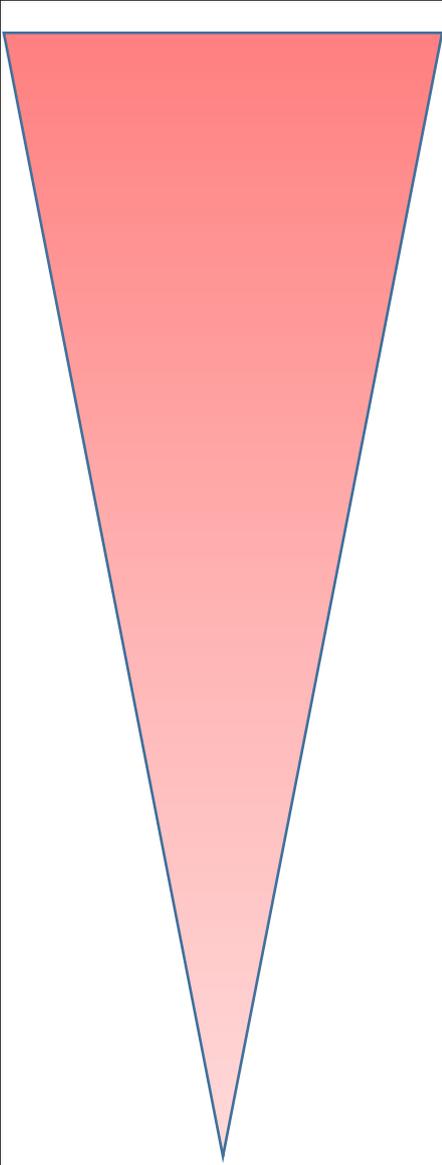
## べき思考

怒らせるものの正体は、自分が信じている「こうある『べき』」が裏切られたとき。学校はこうあるべき、クラスメイトはこうあるべきなど、相手が自分の望むとおりの反応をしてくれない、思いどおりに物事が動いてくれない、今の状況が自分の予想と異なるなど、現実が自分の思いどおりになっていないときである。そもそも、「べき」は人それぞれ違うもの。「自分と同じなので許せる」、「少し違うが、まあ許せる」、「許せない」と、自分の「べきの境界線」を理解する一方で、他人の「べき」を認めることが大切になってくる。「少し違うが、まあ許せる」範囲を広げていくのである。アンガーマネージメントは、自分の怒りをコントロールすることであって、相手を変えることでもなく、正義の味方になることでも、人格者になることでもない。

変えられないことや、コントロールできないことや、重要でないことは、放っておいていい。例えば、急いでいるときに渋滞にはまったとしても、自分では渋滞をどうすることもできない。そのときは現実を受け入れて、自分でできる選択肢を探す。例えば、行き先に連絡したり、音楽を聴いて気を紛らわせたりする。自分を変えられないことは、受け入れる。そして「あきらめる」、「がまんする」という表現は使わない。よけいイライラしてしまう。人生にはそういうことがあるんだと、受け止めるだけでよい。

## 感情のコントロールカード

例えば、下記のような感情のコントロールカードを作っておき、感情の各段階での対処方法を決めておく。

	<b>5</b>	<b>ブチッ キレた！</b> <b>爆発した！</b> <b>訳わかんない！</b>	先生に助けをもらう 「静かな場所に連れて行って」 「しばらくそっとしておいて」
	<b>4</b>	<b>うわー、もうダメだ！</b> <b>爆発しそう！</b>	先生に相談する その場を離れる 校長先生とお話ししてくる
	<b>3</b>	<b>イラ イラッ！</b> <b>プンポン！</b>	深呼吸をする 水を飲みに行く おまじないの言葉をつぶやく
	<b>2</b>	<b>ちょっと イラッ！</b>	「まだ、大丈夫」とつぶやく 楽しいことを考える 「ドンマイ」とつぶやく
	<b>1</b>	<b>平気</b> <b>OK！</b>	このままで大丈夫

## 身体・情緒へのアプローチ

無意識にイラッとする身体・情緒の働きを言語の働きを用いて理性で抑えるのがアンガーマネージメントであるが、言語へのアプローチが難しい場合は、身体・情緒へのアプローチが必要になってくる。様々な感覚遊びを経験して人間は自律神経を発達させていく。血圧、発汗、気分の調整機能が整い、情緒が安定していくのである。自律神経が整うと、ドキドキやソワソワが減る。大きく影響しているのは平衡感覚と触覚である。平衡感覚を使った運動（揺れを伴う運動：ブランコ、平均台、鉄棒、シーソー、毛布ブランコ、トランポリン、フレキサースイング、ポルスターズイング、バランスディスク、バランスボールなど）を行うと、気分がすっきりする（前庭自律神経反射）。触覚遊び（泥んこ遊び、粘土遊び、園芸、ホースセラピー、ボールプール、小豆遊び、ダンボール戦車など）をたくさん行うと、自律神経が発達するとともに安心感（世の中への肯定的な感情）が培われる。



## 新任・若手の先生に贈る「せんせい通信」……「メタ認知力の低下」

トラブルの原因が自分にあるとも「自分は悪くない」と言い張る生徒がいる。「自分のせいじゃない」とキレて暴れる姿からは、「俺はこんなに怒っているんだ」という主張を感じるし、泣いてふさぎ込んでいる生徒からは、「私だけをもっと心配して」という気持ちを感じる。

原因の一つに「メタ認知力の低下」が考えられる。メタ認知とは、自分の姿を第3者の目線で客観的に見つめるような成熟した認知のスタイルである。実は、9歳の壁、10歳の壁といわれる現象の中に、メタ認知獲得のジャンプが一役買っているのである。

メタ認知が獲得できている人は、自他の中で、自分の姿を適切に把握できること、人間関係の中で起こるいろいろなトラブルの意味を理解すること、更にそれへの対応策を考えることができる。しかし、メタ認知がうまく機能しないと「こうした方がいいよ」という助言さえも自分への批判だと受け止めやすくなる。

他者批判をしている場面は、絶好の支援・指導の機会である。「〇〇が他人の迷惑になることをわかっている君はすごいよ」とフィードバックを行う。これは、他者認知を自己認知へと切り替える操作になる。「あいつは腹が立つから殴ってやりたい」といったような発言には、「そこまで腹を立てているのに我慢している君はすごいよ」と肯定的フィードバックで返す。

自分自身を客観視できるような声掛け、子どもたちの内なる思考を促進するような声掛けを、少し意識して行うだけでも、メタ認知の育成につながる。

授業中においては、例えば次のような発問が、今までの学びと関係づけを図る方略に関するメタ認知的知識を育てるためには有効である。

「どんなやり方でもいいから答を出してごらん！」

「今までの方法が使えないかな？」

「昨日の方法が使えないかな？」

また、セルフトークが上手になるとメタ認知の育成につながる。まずは、鏡の中の自分に以下のように話しかける練習をする。

「いい笑顔！」

「今日は疲れてるけどよく頑張ってるね！」

「よくやってるよ大丈夫、上手くいくよ！」

「寝坊しちゃったけど大丈夫、今日も頑張っていこう！」

メタ認知とは、認知していることを認知すること。つまり、認知するに至ったきっかけから結果に至るまでのすべてのことを自分自身で把握するということである。客観的な自己分析ができれば、自分自身の思考や行動を正しく理解することができ、それだけ自分を成長させる機会は増えるはずである。

