

アンガーマネジメントとは

皆さん、日常生活の中で、イライラすることはないでしょうか。私達は人間関係の中で、あるいは自分に対してイライラしてしまうことがあります。アンガーマネジメントとは、自分の中に起こった怒りの感情をコントロールし、より良い人間関係を築く方法です。

私達が行動を起こす時、その根底には様々な感情がわいています。ポジティブな感情は、前向きな行動につながります。反対にネガティブな感情は、私たちの行動をストップさせてしまうこともあります。感情は行動に影響を与えます。自分の感情に意識を向けることは、私達が行動を決定する上でも非常に大事になってきます。

怒りの感情という「怒り＝攻撃」と捉え、悪い感情と考える人も少なくありません。怒りは感情で、攻撃は行動です。感情と行動を分けて考えることはアンガーマネジメントにおいて非常に重要です。怒りの感情がわいて攻撃的な行動をとる人もいれば、怒りの感情がわいても攻撃的な行動をとらないで、我慢してしまう人もいます。このように怒りの感情は出し方によって他者や自分を傷つける感情となってしまいます。

しかし、怒りの感情は自然な感情で必要な感情です。怒りの感情は、自分に不快なことが起こっていることを知らせてくれる「大事なサイン」なのです。時にはエネルギーやパワーにもなります。怒りの感情がわいた時、怒りの奥にある感情（怒りの正体：不安、悲しさ、辛さなど）に気づき、その感情を伝えるコミュニケーションをとっていくことで、怒りに振り回されない行動をとることができるようになります。

また、怒りの感情はその人が出来事あるいは状況をどう捉えるか、どう考えるかが大きく影響します。つまり、その人の認知（考え方）が影響しているのです。その認知（考え方）をどのように修正したり、変えたりしていくかがアンガーマネジメントでは重要なポイントとなります。本校では、令和3年度から中学生がアンガーマネジメントで必要な5領域を学び始めました。

アンガーマネジメントプログラム『ASCLA®』（アスクラ）の目的と内容

<目的>

「怒りの感情を抑えるのではなく、その感情を弱め、イライラしやすい考え方のくせを修正していく（変えていく）。その上で、他者の話を傾聴し、自分も相手も大事にするアサーティブコミュニケーションで、より良い人間関係を築いていく」

<プログラム内容>

1. **怒りの感情の理解** (Awareness and Understanding of Anger)
*怒りの正体や怒りと身体反応の関係、怒りと脳の関係などを学ぶ。
2. **ストレスマネジメント** (Stress Management)
*心身を落ち着かせる様々なスキルを習得する。
3. **認知変容**：イライラしやすい考え方のくせを変えていく (Cognitive Changing)
*自分の認知傾向（考え方のくせ）を知り、修正していく方法を学ぶ。
4. **傾聴** (Listening)
*人間関係の土台となる傾聴のスキルを習得する。
5. **アサーティブコミュニケーション** (Assertive Communication)
*自分も相手も大事にする自他尊重のコミュニケーションを身に付ける。



中学1年テキスト

*上記の5つの領域の頭文字を取って「ASCLA」といいます。

なお、「ASCLA」は一般社団法人アンガーマネジメントジャパンの登録商標です。

上記の5つの領域を発達段階に応じて、包括的、段階的に学んでいきます。この学びを通して、自分を客観的、俯瞰的に見る力や行動を変えていく力であるメタ認知能力を高めていきます。

これからの時代を生きていくためには、メタ認知能力が必要です。自分の感情をコントロールできることで、自分の目標を達成したり、より良い人間関係を築くことができたりします。是非、アンガーマネジメントを大人も子どもも身に付けてほしいと願っています。

大人用のアンガーマネジメントプログラムもありますので、保護者の方もアンガーマネジメントに関心がある方は、スクールカウンセラー佐藤恵子にご連絡ください。

連絡先：soei_counselor01@soei.ed.jp

<参考：一般社団法人アンガーマネジメントジャパンより>

いつでもどこでも隙間時間に気軽に視聴できるE-ラーニングサイト「ASCLA オンライン」（700円税込）を開設しています。「アンガーマネジメント入門講座」「心の救急箱」「感情を豊かにするワーク」「心身を整える食事術」「心を癒す風景」「佐藤恵子の徒然なるままに」など全てが視聴できます。また、お試しの視聴もできますので、ご関心のある方はこちらをご覧ください。

サイト：<https://elearning.ascla.jp/>

