

日米における「怒りのマネージメント」教育の実践研究

藤田恵津子（京都教育大学心理教育相談室）

【研究の目的】

近年、わが国において子どもが怒りを上手にコントロールできず、暴力や非行、いじめ、不登校などの不適応症状に発展するケースが注目されている。本研究の目的は心理教育の先進国である米国における「怒りのマネージメント」(以下、「AM」)の教育実践を参与観察し、わが国における怒りに関する効果的な心理教育のあり方を検証することである。

【予備研究】

筆者が翻訳出版した認知行動療法をベースにした「AM」に関するワークブックを活用し、非行少年や幼稚園の保護者、教職員などにキーコンセプトやワークシート、怒りの事例などを組み合わせた「AM」に関する授業や講演を行った。その結果、以下のことが明らかになった。(1)まず、大人が自身の感情やその表現方法を知ることが重要である。(2)教育現場や家庭において、即実践できるような簡潔でわかりやすい教材が必要とされている。(3)従来、わが国で行われてきた道徳教育的アプローチにより怒らない子どもを肯定するのではなく、認知行動的アプローチにより子どもの中にある怒りを肯定した上で外在化させ、思考や行動の変容を目指すことが効果的である。

【方法および結果】

第1期： 日本における「AM」実施およびまとめ。

高校では生徒の9割が「役に立った」「気持ちがスッキリした」「怒りについての新しい考えがわかった」と心理的安定や認知の切り替えが起こっている一方、教職員の中には、より厳格な授業形態と作業量の増加を求める意見もあった。非行少年との継続面接を行っている補導職員からは自身の振り返りに役立てたり、非行少年との面接に「AM」を導入したり、規範意識の理解を促進する視覚的教材を作成したり、少年とのラポール(信頼関係)形成のきっかけとなったと思われる事例も報告された。幼稚園の保護者からは「AM」実施時の心理的安定や他者との共感の重要性が確認された。

第2期： 米国における「AM」の参与観察およびインタビュー。

家族やガールフレンドに暴力を振るう少年らのグループワーク(以下、GW)にはNPOのカウンセラー(以下、Co)兼ソーシャルワーカーの男性1名がファシリテーター(以下、Fa)として参加している。Faは発達障害を抱える少年が継続して参加できるよう内容や構成に配慮したり、親子面接では少年と保護者の間で中立的立場を守りながら両者の思いを引き出していた。また、民間の「AM」専門のカウンセリングオフィスでは子どもや恋人、友人などに暴力を振るってしまう女性が3ヶ月のGWに参加している。女性のCo兼Fa1名が課題を抱える3人の参加者に今週の怒りのエピソードについて発言を促し、参加者たちが取った怒りの表現方法以外の選択肢や可能性を示唆していた。Coからは「援助者にとってもカウンセリング、GW、体を使ったエクササイズは、バーンアウトしないために必要なスキル」と指摘があった。そして、「AM」座談会に出席した在米邦人女性たちが抱え

ている子育てや家族とのコミュニケーションに関する課題は、参加者同士のピアカウンセリングの中で話し合われていた。

第3期： 日米の「AM」の比較検討、および日本での「改訂版AM」作成、実施、総括。

帰国後、第1期および第2期を振り返り、昨年「AM」を実施した関係機関へ米国での調査報告に加え、以下の総括を行った。高校では「AM」授業を通して「心理的体験」と「怒りのマネジメントに関する知識の習得」がもたらされることや、「AM」授業に影響を及ぼす要因として「授業環境に関するもの」(ソフト面)、「授業の構成内容」(ハード面)が認められ、さらに「改善点の提案」が指摘されたことを報告した。次に、非行少年の立ち直り支援モデルを作成するにあたり、米国での調査結果を報告し、日本との差異や類似性を指摘し、発達障害の少年らへの配慮を要する点にも言及した。幼稚園では2回目の「AM」講演会を実施し、毎月発行しているカウンセラーだよりでは調査結果を受け、「心理的安定」「他者との共感」が感じられる内容になるように配慮している。

【考察】

指導者優位の形で「教える - 教わる」関係の中から怒りを抑制していくのか、それとも参加者自身の中から自己治癒力を引き出すのか。常にどちらか一方が支持されるという単純なものではなく、様々な構造の中で「AM」を実施するには、まず「どこで、どのようなニーズがあって、どのような人に対して行うのか」ということを的確に評価することが重要である。医療、教育、犯罪・矯正、ビジネスなど心理教育の領域は幅広く、参加者の特性もさまざまである。ときには受容的態度が参加者の依存を高め、状態を悪化させることも考えられる。講義形式よりも座談会形式の方が参加者同士のサポートネットワーク形成に貢献していくことも予想される。実践者は鋭敏な感覚を持ちながら、「AM」を進めていくことが求められる。また、今後の課題として向社会的行動が形成される幼児期や社会性や仲間関係が広がる児童期など各発達段階に応じた授業内容を構成し、保護者も対象者に加えた、継続性のある「AM」を実施していくことが必要である。

本研究は 2007 年度異文化間教育学会研究奨励費を受け、実施致しました。深く感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 藤田恵津子 2006 ワークブック『「怒りのマネジメント」による子どもの理解と対応 おこりんぼうさんとつきあう25の方法』 明石書店
- 工藤力 「第7章 感情を自由にあらわせない理由」 『しぐさと表情の心理分析』 福村出版 1997 pp170-193
- 大河原美以 「第 部 感情はどのようにして育つのか」 『怒りをコントロールできない子の理解と援助 教師と親のかかわり』 金子書房 2004 pp1-14