

中学生に対する怒りの適応的対処を促す心理教育の開発

下田 芳幸*

A development and pilot study of teaching junior high school students to promote adaptive anger coping

Yoshiyuki SHIMIDA

【要約】中学生を対象に、怒りの理解や適応的対処の幅を広げること为目标とした心理教育を開発し、内容の理解のしやすさなどに関する授業評価のアンケートと自由記述の感想の内容分析から、有効性に関する検討を行った。授業評価に関する分析の結果、本研究の心理教育の内容は新規性が高く理解しやすいことや、今後役立つという肯定的評価が多かった。また感想の分析から、本心理教育の目的は概ね達成された可能性が示された。

【キーワード】中学生、怒り、対処、アンガーマネジメント、心理教育

問題と目的

文部科学省が毎年行っている「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査」によると、令和3(2021)年度の中学生の暴力行為の発生件数は24,450件(1,000人当たりの発生件数は7.5件)であった(文部科学省, 2022a)。総計としての暴力行為は件数・割合とも減少傾向にあるものの、そのうち生徒間暴力に限っては、最近10年の1,000人当たりの発生件数は6件台で推移しており、減少傾向にはない¹⁾。

こういった暴力行為の背景の一つに怒りや攻撃性(アンガー)に起因する要因が考えられるため、中学生を対象とした怒りに関する心理的アプローチのニーズは高いと考えられる。2022年に改訂された生徒指導提要(文部科学省, 2022b)においても、学校におけるリスクマネジメントや暴力行為の防止、あるいは自殺予防の観点から、怒りに対するアプローチの重要性が述べられている。

怒りに対する心理学的アプローチのうち、日本の学校心理学(石隈, 1999)の心理教育的援助サ

ービスにおける一次的サービスや、生徒指導提要(改訂版)(文部科学省, 2022b)における常態的・先行的(プロアクティブ)生徒指導(発達支持的生徒指導, 課題予防的生徒指導)に該当するものとしてアンガーマネジメントが挙げられる。しかし国内外の小中学生を対象とした学級単位のアンガーマネジメントをレビューした下田他(2020)によると、国内における中学生を対象としたアンガーマネジメントの実践研究は数が少ないことが課題として挙げられている。

中学生を対象としたアンガーマネジメントの実践内容については、怒りの理解に加えアサーショントレーニングを実施しているものが多い(下田他, 2020)。アサーショントレーニングは、自身の意見の表明を攻撃的あるいは非主張的でなく自他の感情を尊重しながら適切に行うことをねらっており、怒りを感じる場面での適応的対処を促すアプローチとして一定の価値がある。一方で、怒りの生起要因等の多様性に鑑みると、他の観点からの実践に関する研究知見の蓄積も必要であると思われる。特に下田他(2020)による国内の実践動向

*佐賀大学大学院学校教育学研究科

を踏まえると、リラクゼーション法の実施に加え、アサーティブな自己主張以外の、幅広い怒りの対処法の理解や習得に向けた心理教育を開発する必要があると考えられる。

そこで本研究は、アンガーマネジメントの一つとして、怒りの対処法の幅を広げること为目标とした心理教育を開発し、予備的研究として内容の理解のしやすさや役に立ちそうな程度といった観点からの評価や授業感想の分析から、目的の達成度や有効性に関する検討を行うこととした。

方 法

研究協力者

本研究は、異なる生徒を対象に2回実施された。対象者は九州地方の公立中学校に在籍する2年生であり、1回目は3学級92名、2回目は3学級102名が対象であった。

実践時期

1回目の実践は2021年10月、2回目の実践は2022年11月に行われた。

実践内容

それぞれの実践に先立ち、学校長および対象学年の主任教諭との事前の打ち合わせを行ったところ、いずれの学校・学年においても生徒指導上の大きな問題は発生していないこと、1回目の実践校では生徒間の単発的な暴力行為がやや多く、2回目の実践校では暴力行為は少ないが人間関係のトラブルが若干多いこと、これらの理由の一つとして一見些細なことと思われるきっかけに対する怒り感情のコントロールが不十分であると思われるとの情報が得られ、これらを踏まえたアンガーマネジメントの基本的な内容について生徒に伝えてほしいという教員側のニーズが確認された。

そこで本研究では、上記のニーズに加え、怒りそのものは自然な感情であるため自分の怒りとの上手なつき合い方を積極的に学ばせるという考え方が重要であるという指摘(松尾, 2002)やアンガーマネジメントに関する先行研究の実践動向(下田他, 2020)を考慮し、①中学生における怒

りの特徴と自身の怒りのチェック、②怒りの適応的側面(必要性)の解説、③怒りの対処法に関する理解、④リラクゼーション法の実施からなる心理教育を実施した(Appendix 1 参照)。

①中学生における怒りの特徴と自身の怒りのチェック

中学生の怒りの特徴に関しては、先行研究(金山, 2008; 岡安他, 1992; 下田・寺坂, 2014)の知見を基に怒りの原因となりやすいものを解説したり、思春期における脳発達の特徴(小池, 2015)を基に衝動性や行動抑制に関する説明を行ったりした。

自身の怒りのチェックについては、岡安・高山(1999)のチェックリストの「不機嫌・怒り感情」の項目を用いた。併せて、怒りに限らない自分の状態を多面的に振り返る目的で、並川他(2011)の Birleson depression self-rating scale for children 短縮版の「活動性および楽しみの減衰」の項目を、元気さの程度をチェックするものとして用いた(Appendix 2 参照)。

②怒りの適応的側面に関する解説 怒りは、何らかの危機や損害が発生したことを自身へ気づかせたり、他者へ警告のメッセージとして作用したり、義憤といった集団秩序の維持を促す行動を生起させたりするといった適応的な機能も有する(詳しくは遠藤, 2013 などを参照)。そこで本心理教育では、自分の大切なものを傷つけられた・危ないことをされた・ルールやマナー違反の3つの場面で、怒りが全くなくなるとどのようなデメリットが生じうるかという観点からの解説を行い、怒りの適応的な側面について理解を促した。

③怒りの対処法の理解 ここまで触れた怒りの特徴を踏まえ、暴言や暴力といった他者への攻撃でない怒りの対処法について紹介し、理解を深めるワークを実施した。怒りの対処法の内容については、怒りの適応的対処の視点で作成された下田他(2022)の尺度項目を参考にチェックリストの形式で資料を作成した。このチェックリストの有効な活用方法について探索的に検討するため、1回目は「今すでにしているもの/したことはないがやれそうなもの」についてチェックする形式

で、2回目については、各下位尺度の得点分布を基に、自分の対処法のバランスを確認する形式で実施した (Appendix 3, 4 参照)。

④リラクゼーション法の体験 アンガーマネジメントにおいては、リラクゼーション法の実践がよく行われている (下田他, 2020)。そこで本研究では、身体的なリラクゼーション法として、山中・富永 (2000) や藤原 (2006) を参考に、学校現場で用いられることの多い 10 秒呼吸法と肩の緩めを実施した (Appendix 5, 6 参照)。

以上の内容を実施した後、授業の最後に、まとめの解説と授業のアンケートを実施した。

授業アンケート

本研究で考案された授業の実施直後の評価を検討するため、①授業内容の新規性 (「今日の授業の内容は、知っていることが多かったですか」。5 件法: 知っていることが多かった=1—知らないことばかり=5)、②授業内容の難易度 (「今日の授業の内容は、分かりやすかったですか」。5 件法: すごく分かりにくかった=1—とても分かりやすかった=5)、③授業内容の有用性 (「今日の授業の内容は、これから役に立ちそうですか」。5 件法: 全然役に立たなそう=1—とても役に立ちそう=5) の質問項目を設定した。

また、授業の目的の達成を含む授業評価を幅広く検討するため、「今日の授業についての感想を書いてください」という指示による自由記述での感想の記述を依頼した。

手続き

本研究は筆者がゲストティーチャーとして、学級活動の時間に各学級において 1 時間ずつ実施し、担任が T2 として参加した。

実践に先立ち、授業後のアンケートを授業改善に関する研究データとして使用することについて、学校長より許可を得た。このことについては、同意しない生徒はアンケートに未記入で構わないこと、その場合であっても一切の不利益を被らないことを含め、授業時に生徒へも口頭で説明を行った。また感想用紙にもこのことを明記した。加えて、結果の全体的な傾向を授業改善の資料として

活用したり担任等と共有したりすることを説明した上で実施し回収した。

データの分析

授業評価の 3 つの項目については、回答者数を単純集計してグラフ化するとともに、2 回の授業の差異を検討するため、回答者の偏りに関してカイ二乗検定を行うこととした。

授業感想の自由記述データについては、意味内容のまとめりごとに切片化した。次いで似た内容をまとめてサブカテゴリーを作成し、さらに、類似のサブカテゴリーをまとめてカテゴリーとして整理した。

結果 と 考察

授業の評価項目の分析

授業評価の 3 つの質問項目について、1 回目は 82 名 (89%)、2 回目は 96 名 (94%) の生徒から回答が得られた。1 回目の集計結果を Figure 1、2 回目の集計結果を Figure 2 に示す。

2 回の授業の結果を比較するために、各項目の回答者数を用いてカイ二乗検定を行った。その結果、「新規性」における回答者の偏りは有意であり、残差分析の結果から、2 回目の授業の方が、内容について知らないことが多かったと評価した生徒が多い可能性が示された ($\chi^2(4)=54.7, p<.01, \text{Cramer's } V=0.55$)。学校からの情報によると 1 回目の授業の対象者は、前年度にアンガーマネジメントに関する授業 (怒りの温度計, アサーショントレーニング) を学ぶ機会があったとのことであり、怒りに関するこういった学習履歴が影響していたことが考えられる。ただし、1 回目の授業でも 5 件法の 3 以上の評定者は合計で 78% となっており、1 (「知っていることが多かった」という回答者はいなかったことから、怒りに関する学習履歴があった生徒にとっても、ある程度の新規性のある授業内容であったと考えられる。前年度のアンガーマネジメントに関する授業資料の一部を確認したところ、本研究で触れた怒りの適応的側面に関する内容が触れられていなかったことから、

Figure 1
1回目の授業に対する評価

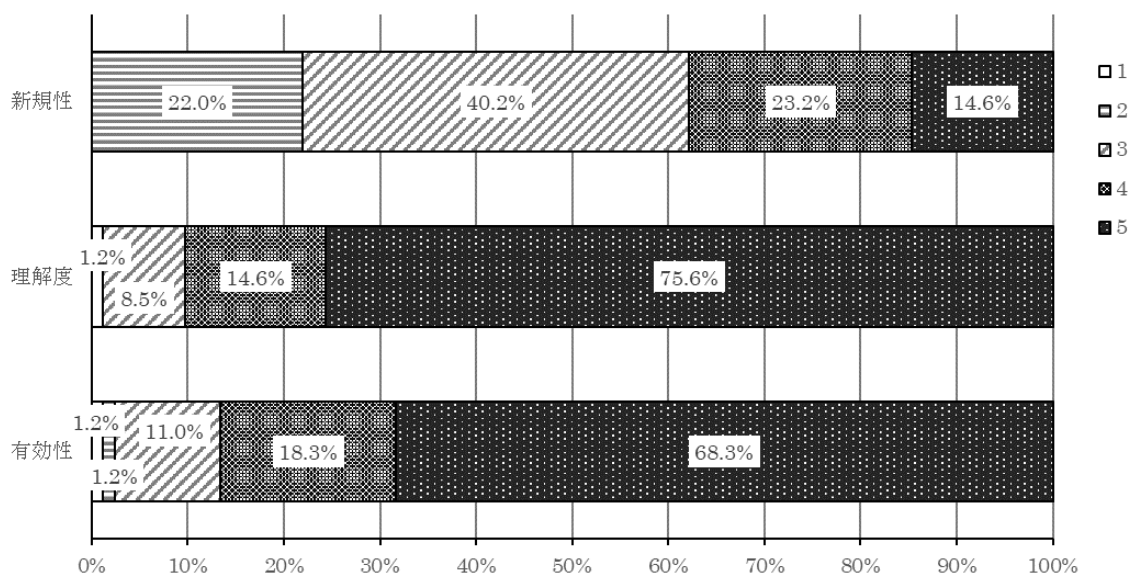
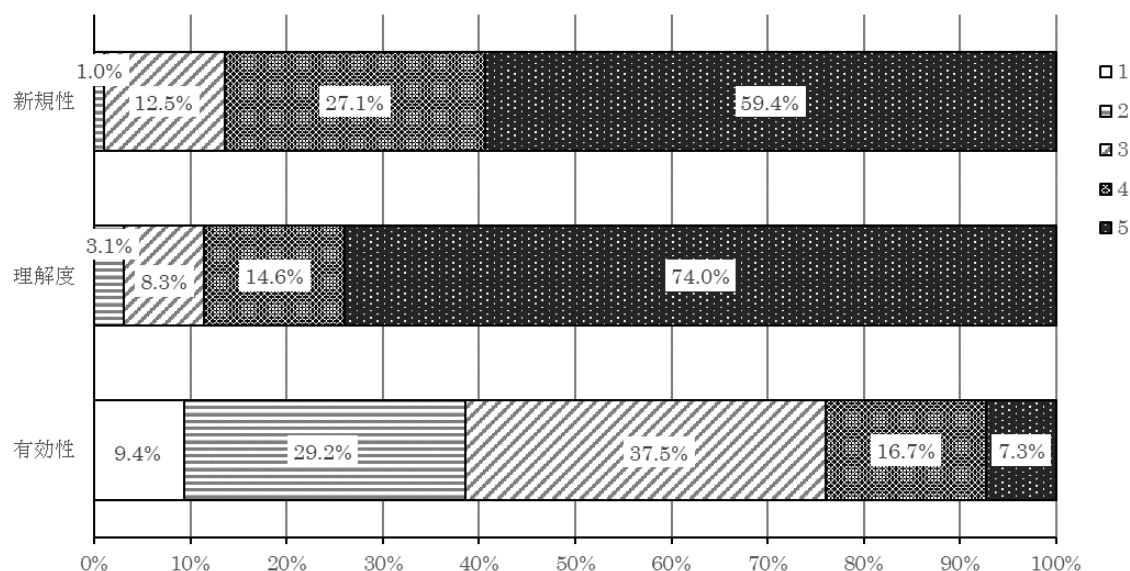


Figure 2.
2回目の授業に対する評価



この点が特に新規性の高いものであった可能性がうかがわれた。2回目の対象者については、5（「知らないことばかり」）と回答した生徒が約6割であったことから、本研究の内容は怒りの理解を多面的に促すものとして一定の妥当性を備えていると考えられる。

次に、「理解度」については、回答者の偏りは有意でなかった（ $\chi^2(4)=3.75, p>.05$ ）。2回の実践とも、5（「とても分かりやすかった」）との回答が約4分の3を占めており、4の回答まで含むと約9割となることから、中学2年生にとって理解しやすい内容であったと考えられる。

最後に、「有効性」については回答者の偏りは有意であり、残差分析の結果から、1回目の授業の方が有効性を高く評価した生徒が多かった可能性が示された（ $\chi^2(4)=85.3, p<.01, \text{Cramer's } V=0.69$ ）。この点については、実施した各対象学年の指導上の課題の違いが影響していたかもしれない。先に述べたように、1回目の対象学年は生徒間の単発的な暴力行為がやや多いことから、暴力行為以外の怒りの対処法の理解や習得に関するニーズが高く、生徒も関心をもっていたことが考えられる。一方で2回目の対象学年は、事前の打ち合わせによると直接的な暴力行為は多くないとのことであ

ったため、怒りに関するニーズが顕在化しておらず、授業内容として暴力行為以外の対人関係トラブルと怒りとの関連を強調したものであったほうが、より実態に即していた可能性が示唆される。こういった対象学年の特徴と授業内容との関連性や改善に関する知見の蓄積が今後の課題である。

授業の感想（自由記述）の分析

自由記述形式での授業の感想について、1回目は82名（89%）から158の切片化されたデータが、2回目は95名（93%）の生徒から183の切片化されたデータが得られた。2回の授業のカテゴリーを揃えて比較検討するため、2回分のデータをまとめ、内容ごとにサブカテゴリーおよびカテゴリーにまとめた後、1回目と2回目のそれぞれでTableを作成した。1回目の結果をTable 1、2回目の結果をTable 2に示す。なお、切片化されたデータの割合に差があるかを検討するためにカイ二乗検定を行ったところ、5%水準で有意ではなかった（ $\chi^2(11)=18.99$, $p>.05$, Cramer's $V=0.24$ ）。

「怒りの理解」に関しては、本心理教育の目的である「自己理解」および適応的側面を含む「怒りの特徴の理解」とカテゴリー化できる記述が、それぞれ確認できた。特に、適応的側面を含む怒りの特徴については普段学ぶ機会が限られているためか、記述した生徒がやや多かったといえる。このことから、本心理教育の目的は一定程度達成されたと考えられる。

次に「怒りの対処に関する理解」については、「怒りの向社会的対処の理解」と「リラクゼーション法の理解」とカテゴリー化できる記述が、それぞれ確認できた。「怒りの向社会的対処の理解」は本心理教育の「怒りの対処法の理解」の内容と対応するものであり、本研究の目的が一定程度達成されたことを示唆するものである。

また、「リラクゼーション法の理解」については、2回の授業いずれにおいても多くの生徒が言及していた。思春期という発達段階において様々な場面で緊張状態を強いられやすく、リラクゼーション法に対するニーズが高いと推測され、この点が感想の多さにつながった可能性がある。このこと

から、本心理教育にリラクゼーション法の体験を取り入れることに意義があると考えられる。

続いて「今後の活用」については、「怒りの向社会的対処」に関するもの、「リラクゼーション法」に関するものおよび「両方・その他」に分類可能な記述が確認された。「怒りの向社会的対処」については、本心理教育の目的に即した記述内容が多く、内容の妥当性を支持するものと思われる。

また、「リラクゼーション法」については2回の授業とも言及した生徒が多く、特に具体的な場面での活用の言及も複数見られたことが特徴的であった。これは先述の「リラクゼーション法の理解」と同様に、生徒のニーズの高さによるものと思われる。先に述べたように、怒りの対処に関する心理教育においてもリラクゼーション法の解説と体験を取り入れるべきであるといえよう。

その他に、「授業の分かりやすさ」に関する言及も確認でき、先述の授業の評価項目の結果を支持するものであるといえる。また、「効果の実感」として、リラクゼーション法の効果を体験できたことの記載も見られた。こういった効果の実感につなげるために、実施者は山中・富永（2000）や藤原（2006）におけるリラクゼーション法の実施法を習熟することが求められよう。また、消去動作も適切に実施することが必要であるといえる。

なお、記載数は多くないものの、「その他」として、“怒りの感情が分からない”、“あまりイライラしないから共感はある”といったものも見られた。アンガーマネジメントの実施が求められる状況では、怒りの不適応的な側面が顕在化している場合が多いと想定され、そこには“思春期であるから怒りを感じやすい・イライラしやすい”といった想定がなされやすいことが考えられる。一方で当然ながら、感情の生起の仕方や程度には個人差が大きい（稲垣，2019）。アンガーマネジメントに関する心理教育を実施する際にはこういった生徒の存在を考慮し、怒りを抱くことを前提としたり当たり前であるといった説明を行ったりしないように留意する必要であるといえる。本心理教育においても、この点をより強調するような

Table 1
1回目の授業の感想内容の分類結果

カテゴリー名	サブカテゴリー名	記載例
怒りに関する理解	自己理解(9)	自分のイライラ度や、元気を度を知ることができた 意外とみんなイライラがたまっている人がいて、自分だけじゃないんだなと思えた
	怒りの特徴の理解(21)	怒りはいるものだと分かりました 怒りがあることでもいいことがあるというところが分かりました 怒りは大切と言うことや、イライラするのが多い年頃など、 怒りに関する説明を聞くことが出来て良かったです
	その他(3)	詳しく学ぶことができたというところでとてもよかったです 普段、あまり怒りに関して考える機会がないので、今回考えることができ良かった
	怒りの向社会的対処の理解(22)	色々なイライラの解消方法があっただけ良かったので、 いらいらの対処法で知らないことがあったなと思えました 良い呼吸の方法を知った
怒りの対処に関する理解	リラクセーション法の理解(32)	リラクセーション法について知れてよかったです リラクセーション法の仕方とかあって面白かったです 緊張をほぐせるリラクセーション法を分かったんです リラクセーション法には、色々な方法があると分かりました 肩のリラクセーション法や、10秒呼吸法を知ることが出来た
	その他(2)	教えてもらったことも参考になりました
今後の活用	怒りの向社会的対処(9)	今後、イライラしたときに今日、教えてもらったことを生かしていきたいと思えました これからイライラする時期が増えてくるので 今日教えてもらったイライラ解消法をやってみようと思えました
	リラクセーション法(26)	リラクセーション法をいろんな時に使っていきたい 呼吸法をぜひ使ってみたいなと思えました イライラした時などはリラクセーション法を使っていこうと思えました
	両方・その他(15)	これからのときにも役に立てると思いました 今日、知れたことを、生活に活かせるようにしていきたいと思えました
授業の分かりやすさ(11)	分かりやすかったです 頭にも分かりやすかったです	
効果の実感(6)	リラクセーション法として深呼吸や肩をリラクセーションさせると落ち着きました	
その他(2)	あんまりイライラはしないから、共感はありません	

注) カテゴリー名あるいはサブカテゴリー名に付された括弧は記載数を表す。

Table 2
2回目の授業の感想内容の分類結果

カテゴリー名	サブカテゴリー名	記載例
怒りに関する理解	怒りの特徴の理解(28)	怒りについて知ることができた いららば程度があるけど大事だと分かりました 怒りというものはある程度必要だと分かりました どんなときにイライラが起るのかを知ることができました 怒りは少しはいるということが分かったので気持ちになりました
	自己理解(17)	自分のイライラについてみづめることができた 普段の生活の中でどれくらいイライラしているのかを知った 何に対してのイライラが多いか改めて考えることができました
	両方・その他(7)	知らないことのほうが多くて勉強になりました 授業の内容が知らないことばかりだったので知れて良かった
	怒りの向社会的対処の理解(13)	イライラについての処理方法を教わった 怒ったときにどうすればいいか分かりました イライラが溜まってしまったときの対処の仕方がわかった
	怒りの対処に関する理解	リラクセスの仕方が良く分かった リラクセスしたい時の方法がわかった リラクセスすることでメリハリもつけやすくと感じました 怒りがあるときにどういうリラクセス法があるか分かってよかった 人には必ず怒ることがあるので、それをどうリラクセスするかを今日学べた 役に立つ話もたくさん知ることができたので良かった
今後の活用	怒りの向社会的対処(18)	イライラの対策を活かしてみたいと思いました なるべくイライラしないようにこれから自分で解決していこうと思えました イライラしたときの自分の感情のコントロールのやり方をいつか実践したいと思えました
	リラクセーション法(42)	リラクセス法もいっぱい試してみようと思います 10秒呼吸法はこれから試してみようと思います リラクセス法はどれも役立ちそうだと思います 今日習ったリラクセスのやり方を実践してみたいです リラクセス方法をしっかりと活用していきたいと思えました 10秒呼吸法などの方法も試して心を落ち着かせたいこうと思えました 普段家でよくイライラしやすいので、今日知ったリラクセス法などをやってみようと思えました
	両方・その他(8)	今回の授業で習ったことをしっかりと活用していきたい 自分は元気な状態をキープしていきたいと思えました 非常に面白かった 詳しく分かったです
	授業の分かりやすさ(18)	リラクセスする方法をして実際に効果があつた あまり怒りの感情が分からない、怒れないタイプなので、 たまにはちよつとした怒りの感情を表現できるようにしたいです
	効果の実感(2)	注) カテゴリー名あるいはサブカテゴリー名に付された括弧は記載数を表す。

改善が必要であろう。

まとめと今後の課題

本研究で実践された心理教育は、授業直後の生徒の評価は高く、心理教育の目的も多く生徒に理解されたと考えられることから、怒りの対処法を拡げることを目的としたアンガーマネジメントとして妥当なものであることが示唆された。

今後は、本実践の怒り対処行動への影響などに関する数量的な効果検証や、実施対象者の特徴に合わせた改善や工夫に関する実践的な知見の蓄積が必要である。

＜脚注＞

1 前年度に当たる令和2(2020)年度は21,293件(1,000人当たりの発生件数は6.6件)であった。これはここ10年で最も低いものであるが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う休校措置等が行われていたことにより、授業日数が例年より少なかったことが影響していると考えられる。

付記

本研究は、JSPS 科研費(18K03099)の助成を受けて行われた。

本研究に関して他に開示すべき利益相反事項はないが、筆者は学校臨床心理学を専門としており、心理教育に関し学校現場等での実施や書籍等での執筆に携わることがある。

引用文献

遠藤 利彦 (2013). 「情の理」論——情動の合理性をめぐる心理学的考究—— 東京大学出版会
藤原 忠雄 (2006). 学校で使える5つのリラクゼーション技法 ほんの森出版
稲垣 勉 (2019). 第14章 感情特性 中村 真・武藤 世良・大平 英樹・樋口 匡貴・石川 隆行・榊原 良太・有光 興記・澤田 匡人・湯川 進太郎 (編) 感情心理学ハンドブック (pp.278-295) 北大路書房

石隈 利紀 (1999). 学校心理学——教師・スクールカウンセラー・保護者のチームによる心理教育的援助サービス—— 誠信書房

金山 健一 (2008). 中学生の攻撃性を生起する学校ストレス要因の検討 函館大学論究, 39, 1-18.

小池 進介 (2015). 第8章 脳の思春期発達 笠井 清登・藤井 直敬・福田 正人・長谷川 眞理子 (編) 思春期学 (pp.131-144) 東京大学出版会

松尾 直博 (2002). 学校における暴力・いじめ防止プログラムの動向——学校・学級単位での取り組み—— 教育心理学研究, 50, 487-499.

文部科学省 (2022a). 令和3年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について Retrieved December 25, 2022, from https://www.mext.go.jp/content/20221206-mxt_jidou02-100002753_1.pdf

文部科学省 (2022b). 生徒指導提要(改訂版) Retrieved December 25, 2022, from https://www.mext.go.jp/content/20221206-mxt_jidou02-00024699-001.pdf

並川 努・谷 伊織・脇田 貴文・熊谷 龍一・中根 愛・野口 裕之・辻井 正次 (2011). Birlleson 自己記入式抑うつ評価尺度(DSRS-C)短縮版の作成 精神医学, 53, 489-496.

岡安 孝弘・嶋田 洋徳・丹羽 洋子・森 俊夫・矢富 直美 (1992). 中学生の学校ストレスの評価とストレス反応との関係 心理学研究, 63, 310-318.

岡安 孝弘・高山 巖 (1999). 中学生用メンタルヘルス・チェックリスト(簡易版)の作成 宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター研究紀要, 6, 73-84.

下田 芳幸・寺坂 明子 (2014). 小中学生における学校での怒りとストレスとの関連性の検討 富山大学人間発達科学部紀要, 8(2), 1-9.

下田 芳幸・寺坂 明子・石津 憲一郎・大月 友 (2022). 子ども用怒りの対処尺度の作成 佐賀大学大学院学校教育学研究科紀要, 6, 72-81.

- 下田 芳幸・寺坂 明子・石津 憲一郎・大月 友・
稲田 尚子 (2020). 小中学生を対象とした学
級単位でのアンガーマネジメント教育の研究
動向 心理臨床学研究, 38, 46-56.
- 山中 寛・富永 良喜 (2000). 動作とイメージによ
るストレスマネジメント教育 基礎編——
子どもの生きる力と教師の自信回復のために
—— 北大路書房

Appendix 1. 本研究で実践した心理教育の流れ

時間	ねらい	概要
3分	中学生が怒りを感じやすいものを考える	<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段イライラしやすいことを振り返るよう教示する。 ・ 中学生の怒りの原因となりやすいものとして、同世代（友達や同級生等）、大人（家族、教師等）、学業（勉強、進路）を紹介する
5分	イライラしやすいといった思春期の怒りに関する特徴を脳の発達観点から理解する	<ul style="list-style-type: none"> ・ 思春期の脳は成長期に伴い、活動がアンバランスになることを紹介する。 ・ そのため、気分が変動しやすいこと、他者評価が気になること、危険の感受性が鈍くなること、欲求の抑制が効きにくいことなどを紹介する ・ こういった特徴がイライラのしやすさにつながることを解説する。
5分	怒りや元気さの程度の自己理解	<ul style="list-style-type: none"> ・ 怒りの程度および元気度に関するアンケートを配布し、回答を求める。 * 回答結果は発表や挙手、話し合い等はしないことを伝え、自分自身の様子を振り返る参考資料として活用するよう説明する。
11分	怒りの必要性について	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「全く腹が立たなくなるとどうなるか」と提示する（状況に応じて担任（T2）により数名に発言してもらう）。 ・ ①自分の大切なものを傷つけられた場合、②自分に危険なことが起こった場合、③正しくないことやルール違反が生じた場合、の3つの場面を提示し、それぞれにおけるデメリットとなりうる状況を解説する。 ・ 怒りが全くないのも問題となりかねない、との説明を行う。
7分	怒りの対処法について	<ul style="list-style-type: none"> ・ 怒りを攻撃的に表出することのデメリット（触法行為になりうること、人間関係等へ悪影響を及ぼすこと）に触れ、向社会的な怒りの対処法が必要であることを説明する。 ・ 代表的な怒りの対処法をまとめたアンケートを配布し、 1回目：①今すでに行っているもの、②してはいるがやれそうなもの、について回答を求める。 2回目：各対処法を普段どれくらい行っているか回答し、集計して自分の特徴を振り返るように説明する。 * 回答結果は発表や挙手、話し合い等はしないことを伝え、怒りの対処について考えるための参考資料として活用するよう説明する。
12分	リラクゼーション法の体験	<ul style="list-style-type: none"> ・ 10秒呼吸法を実施する（解説2分、体験3分）。 * ふざけて呼吸する生徒がいる場合、まず20秒ほど実施して取り組む雰囲気づくりをした後、1分実施する。取り組み状況が芳しくない場合には時間を短くする等に対応する。 ・ 肩のリラクゼーション法を実施する（解説2分、体験5分）。 * 取り組みにくい生徒に配慮するため、気持ちに乗らない場合は行わなくてもよく、周囲の様子を静かに見ておくよう教示する。 * いずれの技法においても、ポイントをまとめた資料を配布する。 * 実施後に消去動作を実施する。
7分	まとめと感想アンケートへの回答	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本時のまとめとして、①ある程度の怒りは必要であること、②自分の怒りについて気づくことの重要性、③怒りの対処やリラクゼーション法の活用の重要性、について説明する。 ・ 感想アンケートへの回答を依頼する。

Appendix 2. 怒りおよび元気の程度のチェックリスト

Q1 この1週間でふり返ってみたとき、下に書いてあることがどのくらいありましたか？

①だれかに怒りをぶつきたい、 と思うことが…	ぜんぜんなかった 0点	少しだけあった 1点	まあまああった 2点	よくあった 3点
②カッと成るくらいの怒りを 感じる事が…	ぜんぜんなかった 0点	少しだけあった 1点	まあまああった 2点	よくあった 3点
③少しムツとするような できごとが…	ぜんぜんなかった 0点	少しだけあった 1点	まあまああった 2点	よくあった 3点
④特に原因はないけど、 なんだかイライラすることが…	ぜんぜんなかった 0点	少しだけあった 1点	まあまああった 2点	よくあった 3点

合計点数は 点

合計点数が 5点以下だった人	合計点数が 6～8点だった人	合計点数が 9点以上だった人
この1週間の怒りは低かった ようです。イライラをためない ように心がけていたことがあれば、 それをぜひ続けましょう。中学 生の年代はイライラしやすいの で、自分の変化に早く気づくこ とを心がけてみてください。	この1週間の怒りは少し高か ったようです。ある程度の怒りは 必要なので、今の状態が悪い わけではないですが、今より怒 りが強くならないよう、上手に発 散することを心がけてください。	この1週間の怒りはかなり高 かったようです。思春期はイライ ラしやすいですが、怒りが強ず ぎると自分も疲れてマイナスの 影響が多くなるので、意識して リフレッシュするなど、怒りを上 手に発散できるといいですね

Q2 この1週間でふり返ってみたとき、下に書いてあることがどのくらいありましたか？

①何をしても楽しい、と思うことが…	ぜんぜんなかった 0点	ときどきあった 1点	よくあった 2点
②元気いっぱいだ、と感じることが…	ぜんぜんなかった 0点	ときどきあった 1点	よくあった 2点
③楽しみにしていることが いろいろある、と思うことが…	ぜんぜんなかった 0点	ときどきあった 1点	よくあった 2点
④やろうと思ったことが うまくできたな、と感じることが…	ぜんぜんなかった 0点	ときどきあった 1点	よくあった 2点
⑤遊びに出かけるのが楽しい、 と思うことが…	ぜんぜんなかった 0点	ときどきあった 1点	よくあった 2点

合計点数は 点

合計点数が 3点以下	合計点数が 4～6点	合計点数が 7点以上
この1週間の元気度は低か ったようです。ストレッチやリラク クス法などをして、リフレッシュ できるといいですね。悩みごと・ こまりごとがあれば、信頼できる 人に話してみるのも手です。	この1週間の元気度は中くら いだったようです。今の元気度 がちょうどいいなら、キープする 方法を考えてみましょう。また、 だれかと話をすることで、元気 度が高まるかもしれません。	この1週間の元気度は高か ったようです。今の状態をキ ープするにはどんな方法がいい か、考えるといいでしょう。また、 周りに元気のない人がいたら、 ぜひ支えてあげてください。

Appendix 3. 怒りの対処法に関する資料 (1回目)

ここに書かれている「イライラ解消法」の中で、
 [すでにやっているものには◎]、[やったことはないけどやれそうなものには○]を
 文章の左側の枠(わく)の中に付けてください。
 他にもあるかもしれないので、思いついたら一番下の四角の枠内に書いてみてください。

自分だけじゃない、と考えるようにする	だれかになぐさめてもらう
運動をする	好きなテレビを見る
こころの中でおさえこむ	歌を歌う
だれかに一緒にいてもらう	深呼吸をする
体の力を抜こうとする	好きな動画を見る
原因となったできごとを受け入れる	原因となったできごとを思い出さないようにする
ストレッチなどして身体をほぐす	この経験で自分は成長できる、と考えるようにする
そのことを笑いのネタにしようとする	叩(たた)いていいものを叩く[まくらなど]
自分のためになることもあった、と考えるようにする	原因となったできごと考えないようにする
そのことをどう解決するか考える	好きな音楽をきく
絵を描いたり文章を書いたりする	気持ちが落ち着くのを待つ
だれかに気持ちを聞いてもらう	たいしたことじゃない、と考えるようにする
そのできごとの笑えるポイントを探す	とにかくがまんする
だれかといっしょにどうすればいいか考える	好きな本やマンガを読む
どうしてそうなったか、原因を考える	何か楽しいことを考える
いい経験になった、と考えるようにする	こんなこともある、と思うようにする

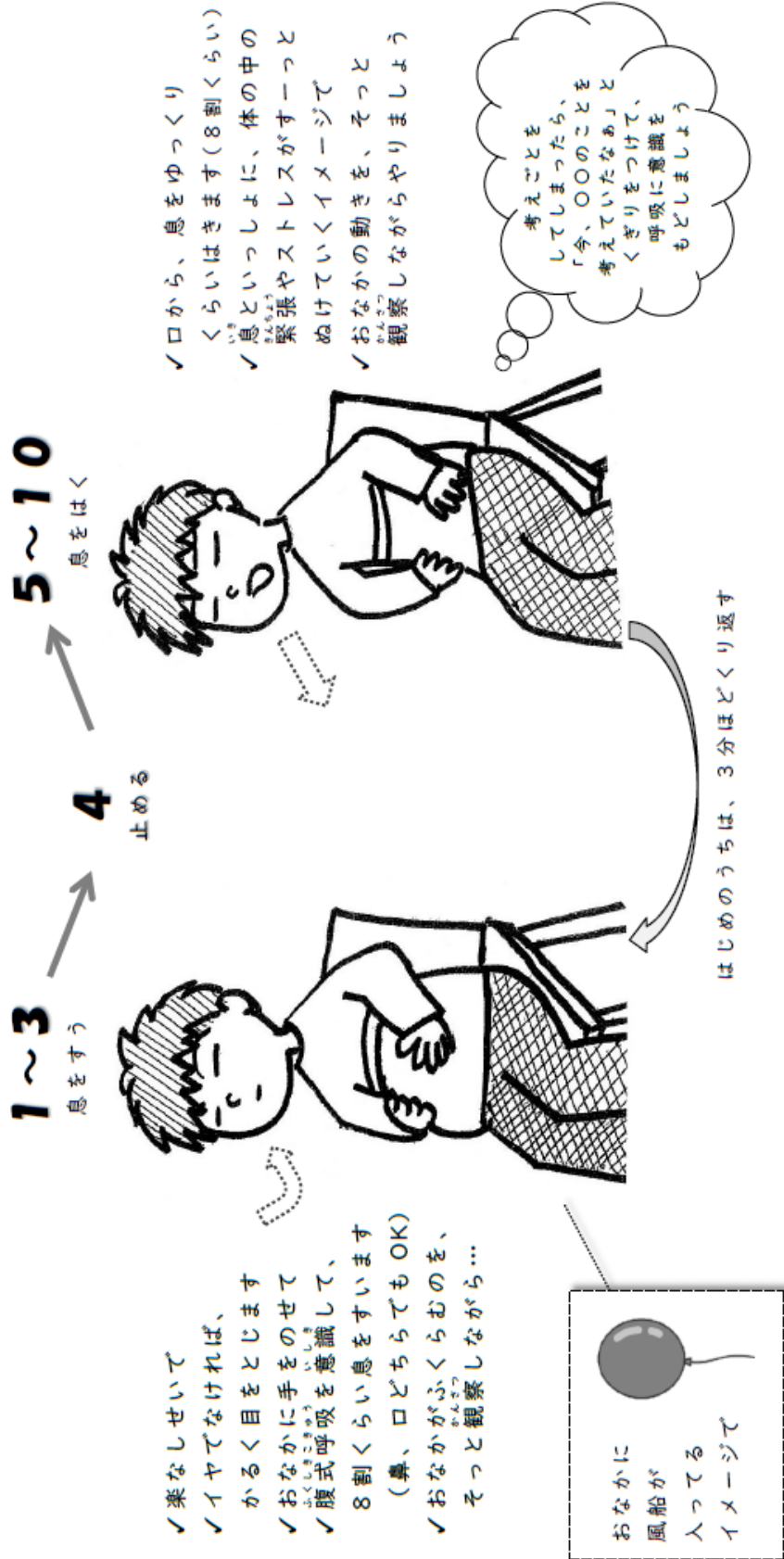
自分なりのイライラ解消法があれば、下に書いてください。

Appendix 5. リラクゼーション法に関する資料 (呼吸法)

10秒呼吸法

普段のイライラをやわらげたり、試合・大会や入試のときなど緊張やストレスが強いときに。

- ✓ 自分のおちつくペースで「10」数えながら、下の方法で呼吸をくり返してみてください。
- ✓ はじめのうちは、3分間くらい続けてみてください。なれてくると、短い時間でリラクセスできます。
- ✓ 立っていても横になっても、やり方は同じです（効果も同じです）。



Appendix 6. リラクゼーション法に関する資料 (肩緩め)

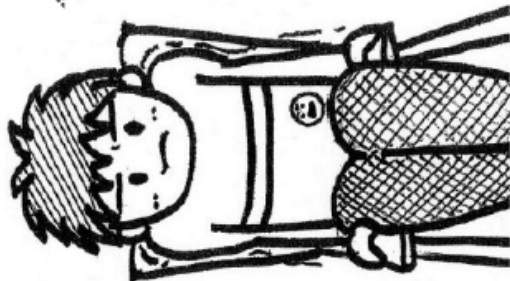
肩のリラックス法

緊張したリストラストレスを感じる場面など、肩に力がいってしまふ(カんでしまふ)ときに

- ✓ 「肩の荷がおる・肩が軽くなる」という表現があるように、ストレスや緊張は肩にたまりやすいです(肩コリのもと)。
- ✓ たまった肩のストレスをほぐすため、力を入れて抜くという動きを、心地よくなるまで(だいたい3~5回くらい)くり返します。
- ✓ すわってやるときは、イスの背もたれにくっつかないようにして、両うではまっすぐにおろし、背中をそらせすぎないくらいひまっすぐな姿勢でやると効果的です(立ってやるときは、力をぬいてまっすぐ立ってやりましよう)。

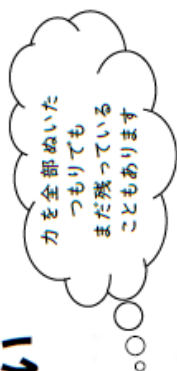
10秒くらい

30秒くらい



- ✓ だいたいまっすぐの姿勢で
- ✓ 耳につけるつもりで、痛くなく自然にとまる
- ✓ ところまで、ゆっくりと両肩を上げていきます
- ✓ 5秒くらいそのまま、肩のあたりを観察します

*あがる力は5割くらい
 *うでや腰の力はぬきましよう
 *呼吸は自然のまま…



- ✓ 約10秒かけてゆっくり・すーっと肩を下げていきます
- ✓ 下げおわったら、20秒くらいの間、力がぬけた肩の様子をそつと観察しましよう

*今の肩の様子に
 びったりくる言葉を
 そつと考えてみましよう
 *背中まっすぐのまま

3~5回くらいくり返してみましよう

呼吸は止めず、ゆったり自然のままに…

☆肩のあたりに違和感が出てきたら、ふだん気づかない証拠かもれません(逆効果ではありません)。

リラックス法を続けていくと、少しずつほぐれていくことがあります。イヤでなければ、この方法を1日2~3回続けてみてくだささい。

(2023年1月31日 受理)