

小学校低学年におけるアンガーマネージメントの試み

岡山市立太伯小学校 教諭
馬場和古

研究の概要

本研究では、小学校低学年の児童を対象としたアンガーマネージメント・プログラムを作成し、実践した。怒りと上手に付き合うことができるようにするため、問題を整理してから解決への行動を考える「問題解決」の学習を組み込んだプログラムを実践した結果、児童自身の感情の気付きや問題解決への意欲、怒りの感情への付き合い方に一定の成果が見られた。

キーワード アンガーマネージメント、怒り、低学年、問題解決、衝動コントロール

はじめに

近年、感情のコントロールができにくく、すぐかとなり衝動的、暴力的、攻撃的言動をとる児童生徒のいわゆる「キレる」という現象への対応が教育課題となっている。文部科学省が実施した「生徒指導上の諸問題調査」（2005）では、小学生に暴力が広がっているという調査結果が報告されている。また、「キレ」た幼児の攻撃性、暴力性の深刻な状況も報告され（北九州市児童相談所、2001）、「キレる」子どもの低年齢化も憂慮されている。

本校においても、自分の怒りの感情をうまく表現できずかとなり乱暴な言葉を使ったり、怒りの感情をうまく出せずに抑えてしまったりする児童が見られる。

これらの課題に対応する教育方法に、アンガーマネージメントがある。アンガーマネージメントは、人間にとって自然な感情である怒りと上手に付き合い、自己コントロールできるようにすることを目指した教育方法である。

アンガーマネージメントについての実践研究は広がりつつあるが、小学生を対象としたものはまだ少ない。児童による暴力の増加や「キレる」子どもの低年齢化を踏まえ、小学校低学年（以下「低学年」という。）から、予防的、開発的なアンガーマネージメントを行う必要があると考えた。低学年から、感情を発達させ怒りの感情とうまく付き合う学習をしていき、衝動的に行動するのではなく、先を見通し状況を見極める力を養っていくことが大切だと考える。

そこで本研究では、低学年の児童を対象とした予防的、開発的なアンガーマネージメント・プログラムを作成、実践する。怒りの感情を感じたとき、落ち着いて問題を整理してから解決への行動を考えられるように、「問題解決」の学習をプログラムに組み込み、怒りと上手に付き合うための指導の在り方を探りたいと考えた。

研究の目的

低学年の児童を対象としたアンガーマネージメント・プログラムを作成、実践し、児童が怒りの感情を感じたとき、その怒りと上手に付き合うことができるようにする指導の在り方を探る。

研究の内容

1 本研究におけるアンガーマネージメント

学校におけるアンガーマネージメントとは、大きく分けて、全児童生徒を対象とした「キレ」にくい子どもを育てるための啓発教育、「キレ」てしまったときの危機介入、暴力を繰り返してしまう児童生徒に対する個別対応プログラムの三つから構成されている（本田、2002）。この中で啓発教育は、すべての児童生徒を対象として、「感情の発達」「怒りの理解」「適切な怒りの表現」などを実践する予防的、開発的な内容である。特に、小学生がアンガーマネージメントに取り組む場合は、啓発的な内容が大切であるとされている。また、ギャングエイジと言われ

友達とのトラブルが増える中学年になる前に、すべての児童が怒りの感情と上手に付き合う方法を学ぶことは、その後の友好的な仲間関係を築く上でも必要であると考え。そこで、本研究ではすべての児童を対象とした予防的、開発的なプログラムを作成することにした。

アンガーマネージメントの先行研究として、岡山県教育センター（2003）は、中学生を対象とした予防的、開発的なプログラムを作成し実践している。この研究では、「感情の理解」「怒りの理解」「怒りの対処」の三つの構成要素をプログラムの柱とし、生徒の実態に応じた授業の内容を加えると効果的であることが示されている。そこで、本研究においてもこの構成要素を柱とし、児童の実態に応じたプログラムを作成することにした。

2 実態調査

岡山市立太伯小学校第2学年29名を対象に、アンケート「心のインタビュー」及び行動観察を行った。その結果、次のことが分かった。

友達のこと嫌なことがあったとき、どうしようもないときあきらめる児童がいる。

日常の対人葛藤場面^{かつとつ}の問題に対し、どう対処していいかわからない児童がいる。

友達とうまくかわり情緒が安定しているように見えていても、怒りなどの感情を表現できずに抑え込んでしまっている児童がいる。

3 低学年におけるアンガーマネージメント・プログラム

先行研究で示された構成要素とそれらの構成順序を基に三次計画のプログラムを作成する。しかし、感情という抽象的なものをとらえにくい低学年の児童には、自分の怒りの感情がどれくらいあるかを知る「怒りの理解」は難しいと考えた。これに替わり、また、児童の実態調査結果の
に対応するものとして、怒りを感じたとき感情のまま衝動的に行動するのではなく、行動に移る前に落ち着いてゆっくり考えることができるよう、児童の認知・思考面に働き掛ける構成要素を取り入れたいと考えた。

低学年の児童の発達段階に応じて、感情面、認知・思考面、行動面に働き掛けができるプログラムに「セカンドステップ」がある。「セカンドステップ」は米国ワシントン州にあるNPO法人：Committee for children（1978年設立）によって開発された体系的な発達の構成によるプログラムで、子どもが健全な対人関係をはぐくみ、様々な場面で問題解決力を養っていけるように「相互の理解」「問題の解決」「怒りの扱い」の3章からレッスンが計画されている。「セカンドステップ」のレッスン内容にある「落ち着くステップ」「問題解決のステップ」は、それぞれのステップが言葉で順番に示されていて低学年の児童に分かりやすく、小林（2004）の言う「感情調節言語」「行動調節言語」¹⁾として働くと考えた。そして、これらを学び、生活に取り入れることは、落ち着いてゆっくり考えることの手助けとなり、衝動コントロールにもつながるのではないかと考え、そのレッスン内容を取り入れたプログラムを作成することとした。

このような考えに基づいて、感情の発達を促すための「感情の理解」（感情面）、問題を整理してから解決への行動を考えるようにするための「問題の解決」（認知・思考面）、怒りの感情をコントロールする対処法を身に付けるための「怒りの対処」（行動面）を本プログラムの三つの柱とし、表1に示すアンガーマネージメント・プログラムを作成した。

(1) ねらい

第一次 様々な感情があることに気付き、感情について関心を持つことができる。（感情面）

第二次 問題を解決する筋道が分かる。（認知・思考面）

第三次 自分の怒りの感情と上手に付き合うことができる。（行動面）

(2) 内容

第一次「気持ちについて考えよう」

課外（朝の会）で、プログラムへの導入として動機付けを行う。六つの基礎感情（喜び、悲しみ、怒り、恐れ、驚き、嫌悪）について学習し、様々な感情や人によって感じ方の違いがあること、自分の気持ちを伝えることを学習する。

表1 アンガーマネージメント・プログラム

計画	題材名	ねらい	準備物
第一次 「気持ちに ついて考えよう」 (感情面)	課外(朝の会) 「気持ちの勉強をし よう」	これからの気持ちの勉強をしていくことを知る。	ハート型磁石ボード
	第1時 「6つの気持ち」	六つのおそ掛る。基礎の入り感の様に気が付く。周囲の状況や態度を表現する。	写真・返りカード・まとめ・表情ボード
	第2時 「いろいろな気持ち1」	同じ気持ちを出さず、来れば、事前に理解し、対峙する。	写真・返りカード
	第3時 「いろいろな気持ち2」	一人ひとりの違いを、今、理解し、後で伝える。	写真・(まとめ・振り返り)カード
第4時 「自分の気持ち」	自分と他人の違いを、気持ちよく受け止める。	写真・(まとめ・振り返り)カード	
第二次 「問題を整理して考えよう」 (認知面)	第1時 「問題の解決方法」	「問題を整理して解決する方法」を学ぶ。	写真・(問題解決のステップ)カード
	第2時 「問題を解決しよう1」	問題を見つけて、問題を解決する練習をする。	写真・(問題解決のステップ)カード
	第3時 「問題を解決しよう2」	日常生活の問題を解決する練習をする。	写真・(問題解決のステップ)カード
第三次 「おこりんぼうさんと付き合おう」 (行動面)	第1時 「落ち着く方法」	自分の怒りを感じて、落ち着く方法を学ぶ。	写真・(怒り)カード
	第2時 「やってみよう」	「落ち着くステップ」を使って、怒りを感じて、落ち着く練習をする。	写真・(怒り)カード
	課外(朝の会) 「やってみよう」	生活の中で、怒りを感じて、落ち着く練習をする。	やってみようカード

第二次「問題を整理して考えよう」

まず、「問題解決のステップ」を学習し、問題が起こったときかっとなりすぐ行動するのではなく、落ち着いて問題を整理して考えることが大切であることを知る。次に、問題が起こっている場面の写真を見て、実際に「問題解決のステップ」を使って解決する練習をする。さらに、日常の身近な自分たちの問題を取り上げて解決する練習をし、問題を整理する筋道を知る。

第三次「おこりんぼうさんと付き合おう」

まず、怒りを感じたときの体の状態や自分が怒ると体がどんな感じになるかを知る。また、怒りの感じ方は人によって違いがあることを知る。次に、「落ち着くステップ」を使って落ち着き、怒りの感情と上手に付き合う学習をする。さらに、日常の問題を取り上げ「落ち着くステップ」と「問題解決のステップ」を使う練習をする。課外(朝の会)では、習ったことを日常の生活の中で使ってみようとする意欲付けをし、継続的な取り組みによるスキルの定着を目指す。

(3) 指導上の留意点

低学年の児童が楽しみながら感情について学べる授業づくりをする。低学年の児童は、感情という抽象的なものがとらえにくく、観察や体験を通して学んでいく発達段階である。そのため、低学年のアンガーマネージメントでは、感情を言葉等に具体化して楽しく表したり、観察や体験を通して理解したりすることが必要である。

4 分析方法

(1) プログラムの効果について

振り返りカードの「感情の理解」「問題の解決方法の理解」「対処方法の理解」の三つの観点

について四段階評定と記述式の回答、「やってみようカード」の記入状況と自由記述，学級担任からの聞き取りを基に，プログラムの三つのねらいへの到達度を検討する。

(2) 授業内容及び指導の在り方について

振り返りカードの自由記述，「やってみようカード」の自由記述，授業者による授業記録を基に授業内容及び指導の在り方を検討する。

(3) 「問題解決」の学習の効果について

「友達のこと嫌なことがあったとき，どうしようもないのできらめる」かどうかについて，4件法で尋ね，授業前後の児童の問題解決に対する意識の変容を検討する。

5 授業実践

岡山市立太伯小学校第2学年を対象とし，平成18年6月下旬から11月上旬の学級活動の時間に授業実践を行った。

(1) 学級の実態

全体的には明るく元気でまとまりがあるが，感情のままに発した言葉が原因でトラブルになることがある。

(2) 授業の様子及び指導上の工夫

第一次

具体物（表情・場面の写真・表情カード・表情ポスターなど）を使用したり，感情の言語化や感情表現，感情当てゲームを行ったりすることにより，感情を理解しやすくした。

六つの写真を見て感情を推測し，その感情を自分の顔と体で表現する活動では，児童は感情を顔と体で表すのが楽しく，喜んで素直に感情を表現した（写真1）。教師のロールプレイングや表情カードを見て感情を当てるゲームにも意欲的に取り組んだ。また「わたしは，ぼくは」で始まる言い方をして自分の気持ちを伝える練習に児童は興味を持って取り組み，様々な気持ちがあることに気付いた。

第一次の授業の様子から，児童にプログラムの計画や最終目標が分かった方が取り組みやすいと考えた。そこで，児童が学びの目標や過程を視覚的に分かるようにするため，レッスンカードを作成し（写真2），第二次以降使用することにした。

第二次

怒ったとき，かっとなって暴力的な行動をとるのではなく，落ち着いてゆっくり考えることが大切であることが児童に分かるように，それをカードで時系列に示した。「問題解決のステップ」もカードで順番に示し，授業後は教室に掲示して，生活の中で意識しやすくした。また，解決策を考える筋道が分かりやすいように，ステップに応じたワークシートを作成して（写真3），どの解決方法がよいかを児童が視覚的にとらえやすいように，問題解決表を使用しシールで結果を示せるようにした（写真4）。さらに，問題を解決しようという意欲を高めるために，身近な学級の問題をアンケートから取り上げ生活に密着したものにするように工夫をした。

怒りの感情を感じたときゆっくり考えるためのよい方法として「問題解決のステップ」があることを学び，問題を「問題解決のステップ」を使いながら整理し，解決への方法を考えた。



写真1 感情表現

学年	単元	学習目標	達成度
1年	1. 自分や他人の感情を言葉で表現する。	感情を言葉で表現する。	●
1年	2. 自分や他人の感情を顔や体で表現する。	感情を顔や体で表現する。	●
1年	3. 自分や他人の感情を言葉で表現する。	感情を言葉で表現する。	●
1年	4. 自分や他人の感情を顔や体で表現する。	感情を顔や体で表現する。	●
1年	5. 自分や他人の感情を言葉で表現する。	感情を言葉で表現する。	●
1年	6. 自分や他人の感情を顔や体で表現する。	感情を顔や体で表現する。	●

写真2 レッスンカード

問題解決のステップ	達成度	達成度
1. 問題を発見する	○	×
2. 問題をよく考える（誰か、何、どう、いつ、どこ、なぜ）	×	×
3. 自分の気持ちを言う！	○	○
4. 言う言わないでしよう！	○	○
5. Bくんあやまると言う！	○	△

※ステップ4 どれにするか迷った
 3
 5

※ステップ5 頑張ってどうだった
 3
 5

写真3 問題解決ワークシート

児童は示している葛藤場面の問題に対し、解決できそうな方法を考えてワークシートに書き、「安全か」「気持ちはどうか」「フェアか」「解決できそうか」の四つの視点でチェックを行った。その中で、「体は安全だけど心は傷付くからいけない」など一つ一つの方法について真剣に考える児童の姿が見られた。その後、自分で選んだ方法をロールプレイングで表現し、その解決方法を検討した。

第三次

怒りの感情を体のアウトラインカードに色付けをして表す活動を取り入れることにより（写真5）、児童が怒りの感情をとらえやすくした。また、「落ち着くステップ」を絵やカードで示し、児童に分かりやすくしたり、教室に掲示し生活の中で意識しやすくしたりした。さらに、課外（朝の会）では、「やってみようカード」（写真6）を使って、学習したことを使ってみようとする意欲付けをした。既に、「落ち着くステップ」「問題解決のステップ」を使っている児童が12人いたので、どんなときに使っているかを確認し、賞賛することにより、他の児童の意欲を喚起した。児童は「友達とけんかをしたとき」「兄弟に嫌なことをされたとき」「お母さんに叱られたとき」「いらいらしたとき」などに学習した二つのステップを使っていることが分かった。

児童は怒りが強くなっていく様子の絵を見た後、自分の怒りを顔と体で表現した。教師が、怒ることは人間の自然な気持ちで悪いことではないことを話すと、児童から「えー」という驚きの声が上がった。そこで怒ったとき言葉や暴力で人を傷付けてはいけないことを確認した。その後、怒ったとき体がどんな感じになるか怒りを色で表現し、自分の怒りの感情を自覚し、怒りの感じ方は人によって違うことを理解した。怒りを感じたときに落ち着く方法として「落ち着くステップ」を学び、深呼吸や5までの数唱、「落ち着いて」と自分に言い聞かせる方法を教師のお手本を見て練習をした。児童は楽しみながら意欲的に取り組んだ。



写真4 シールを貼る児童



写真5 怒りを色で表現



写真6 やってみようカード

6 結果と考察

(1) プログラムの効果について

プログラムの三つのねらいの到達度により検討する。振り返りカードの四段階評定は、「4とても思う」「3まあまあ思う」「2あまり思わない」「1ぜんぜん思わない」で、平均3以上を肯定的評価、3未満を否定的評価と判断した（表2）。

第一次「様々な感情があることに気付き、感情について関心を持つことができる」について

振り返りカードの「感情の理解」は肯定的評価であった。記述式の回答「今の自分の気持ちを表情と言葉で書いてみよう」には、全員が今の自分の気持ちを表情の絵と言葉の両方で書き表すことができていた。また、日常生活において、表情ポスターの絵を見ながら「今どんな気持ち」と聞き、答え合う児童同士のやりとりが見られた。これらのことから、児童は様々な感情があることに気付き、自分の感情に興味を持つことができたと考える。

第二次「問題を解決する筋道が分かる」について

振り返りカードの「問題の解決方法の理解」は、肯定的評価であり、児童は問題を整理して考える方法を理解できたと考える。しかし、「問題が起こったとき『問題解決のステップ』を使ってみようと思いますか」の質問は平均が3.5と低く、4人が「あまり思わない」と答えていた。

表2 振り返りカードの結果 (n = 29)

計 画	質 問 項 目	分析の観点	平均
第一次 「気持ちについて考えよう」	(1) 楽しく学習ができましたか	感情の理解 [3.8]	3.8
	(2) 六つの気持ちが分かりましたか		3.8
	(3) いろいろな気持ちがあることが分かりましたか		4.0
	(4) 友達の顔や体から気持ちを考えるようになりましたか		3.6
第二次 「問題を整理して考えよう」	(5) 「問題解決のステップ」が分かりましたか	問題の解決方法の理解 [3.7]	3.8
	(6) 問題が起こったとき、かっとなりすぐ行動するのではなく、落ち着いてゆっくり考えることが大切ということが分かりましたか		3.8
	(7) 問題が起こったとき「問題解決のステップ」を使ってみようと思いますか		3.5
第三次 「おこりんぼうさんと付き合いよう」	(8) 怒る気持ちは、みんなに起こる自然な気持ちで、悪い気持ちではないことが分かりましたか	対処方法の理解 [3.8]	3.9
	(9) 「ぼくは、今、怒っている」「わたしは、今、怒っている」と怒った気持ちを伝えてもいいことが分かりましたか		3.7
	(10) 怒ってもいい。でも言葉や暴力で人を傷付けてはいけなことが分かりましたか		3.8
	(11) 自分は、どんなときよくおこりんぼうさんが出てくるか分かりましたか		3.7
	(12) 怒ったとき、自分の体がどうなるか分かりましたか		3.8
	(13) 人によって、怒ったときの気持ちが違うことが分かりましたか		3.8
	(14) 「落ち着くステップ」が分かりましたか		3.8
(15) 「落ち着くステップ」を使ってみようと思いますか	3.9		

その理由はいずれも「問題解決のステップは使うのが難しい」であった。これは、「問題解決のステップ」は認知・思考面に働き掛けるものであり、児童の理解力や生活経験等によってはそれをすぐに生活の中に生かして使うのが難しいことを表している。そのため、生活の中で使えるように、教師や親が継続的にフォローしていくことが大切であると考え。

第三次「自分の怒りの感情と上手に付き合うことができる」について

振り返りカードの「対処方法の理解」は、肯定的評価であった。自由記述には「落ち着くステップが分かってよかった」「怒ったとき、落ち着くステップを使いたい」という感想が多かった。また、やってみようカードからは、「落ち着くステップ」は期間中全員が使い、中には毎日使った児童もいたことが分かった。怒りの感情と上手に付き合う方法について、ほとんどの児童が理解でき、使ってみようとしていた。しかし、怒りの感情と上手に付き合う方法の定着化を図るためには、更に継続して取り組んだり、活用している児童を賞賛し、その活用場面を他の児童にも知らせたりする必要があると考える。

(2) 授業内容及び指導の在り方について

振り返りカードの自由記述、「やってみようカード」の自由記述、授業者による授業記録を基に総合的に述べる。

第一次について

表情や場面の写真は、児童が感情を理解したり状況を把握したりするのに分かりやすく効果的であったと考える。また、写真などの具体物の提示やゲーム、顔や体での感情表現は、低学年のアンガーマネージメントの指導をスムーズに行い、児童の理解を容易にした。今後も、感情の発達を促すため、低学年の児童が継続的に楽しんでできる感情表現の機会を意図的に設けることが大切と考える。

第二次について

「問題解決のステップ」に応じたワークシートを工夫し作成したことは、児童が解決策を考える筋道を示すものとなり分かりやすかった。写真やロールプレイングを見て場面の状況をとらえ、ワークシートを使って個々に解決方法を考え、それを四つの視点でチェックし、よいと思う方法を決めていく活動や班で話し合う活動、自分の決めた方法をロールプレイングでやってみる活動

表3 振り返りカードの自由記述(抜粋)

第一	第1時	気持ちが分かってうれしい。気持ちは顔の表情や体の様子から分かるんだな。気持ちは大切だな。友達が今どんな顔が考えることが大事だな。
	第2時	同じことをしていても、気持ちは違うんだな。同じ気持ちのときと違う気持ちのときがあるんだな。気持ちは変わることがあるんだな。気持ちの勉強がおもしろい。
	第3時	一人一人したいことは違うんだな。今の気持ちは後で変わることがあるんだな。「わざと」「うっかり」してしまうことがあるんだな。わざとじゃないけど、あやまることが大切だな。
	第4時	けつたりするんじゃないで、口で言うことが分かったよ。「わたしは、ぼくは」をつけて言うと気持ちが伝わるのが分かった。人の気持ちを考えることが分かった。
第二	第1時	問題解決の五つのステップのことが分かってうれしかった。いい方法を知れてよかった。嫌な気持ちや怒った気持ちになったとき、すぐかっとなって暴力をふるったらいけないんだな。落ち着いて考えたらいいんだなと思った。仲間に入れてもらいたいときに言えばいい言葉が分かった。勇気を持って話すと、友達になれて楽しく遊べることが分かった。
	第2時	問題解決のステップがこんなに大切だということが分かった。これから困ったことがあったら、問題解決のステップを使って問題を解決したいです。どれがうまくいきそうか分かったし、おもしろかった。問題解決のステップを使って、問題の解決のやり方がよく分かった。
	第3時	「安全か」や「気持ちはどうか」に×が付いたらだめな方法だと分かった。もし考えたことがだめだったらまだあきらめないで、またもう一つと、どんどん考えることをやってみればいいことが分かった。よく考えてどれをするか決めることが分かった。できそうなことには、いい方法と悪い方法があるから気を付ける。どれをするか決めるのに、青が、黄色が、赤が×とシールを貼ったら分かりやすかった。けつたり、たいたたりしなくても問題の解決方法はいっぱいあることが分かったよ。ぼくも落ち着こう。
第三	第1時	怒ってもいいけど、怒ったとき人を傷付けてはいけないことが分かりました。怒ったとき、わたしは次から落ち着くステップを使います。自分が怒ったらぬくなるなんて初めて知りました。大人に話せば楽になることが分かった。落ち着くステップも分かったし怒ってもいいことも分かったし、おもしろかった。怒っても、自然なことだからいいと分かった。怒ったとき、落ち着くことが大切ということが分かった。
	第2時	困ったことが起こったら、落ち着くステップ・問題解決のステップを使いたいです。もし、あだなや悪口を言われたら、まず落ち着くステップで落ち着いて、自分の気持ちを言ってみる。だんだんと落ち着くステップで落ち着いてから、解決の方法を考えるといいと分かった。「わたしは悲しい」とか自分の気持ちを言うことが大切と分かりました。わたしも悪口を言ったことがあるけど、自分に言われたら嫌です。人もそういう嫌な気持ちになるんだな。いろんな大事なことが分かって楽しかった。

は、観察や体験を通しての活動であるため児童に分かりやすく、筋道に沿って考える練習になったと考える。

第三次について

「落ち着くステップ」をカードと絵で説明した後、教師が手本を示し、それを見て児童が実際に練習をした。怒りの感情への対処スキルを身に付ける方法としての「落ち着くステップ」は、ステップに応じて実際に体を動かして行うため、低学年の児童にとって分かりやすく楽しみながら集中して学習ができた。その後、すぐに自分の生活に取り入れてやってみようという意欲を見せる児童も多かった。また、学級でも勉強の前や児童が落ち着かないとき、担任が意識して「落ち着くステップ」をみんなで使うようにしたり、トラブルを起こした児童の言動を四つの視点からみんなで考えたりし、生活の中で活用されている場面が見られた。

(3) 「問題解決」の学習の効果について

「友達のこと嫌なことがあったとき、どうしようもないのであきらめる」かどうかについて、4件法でアンケートを行い、問題解決に対する児童の授業前後の意識の変容を検討した。4件法は、「1あきらめる」「2少しあきらめる」「3あまりあきらめない」「4あきらめない」とし、平均を求めた。授業前の3.00と比べ授業後は3.31に増加し、統計的に有意な差であった。

各選択の人数の変化は図1のようになった。これは、児童が問題に対してどうしようもないとあきらめるのではなく、問題解決の筋道が分

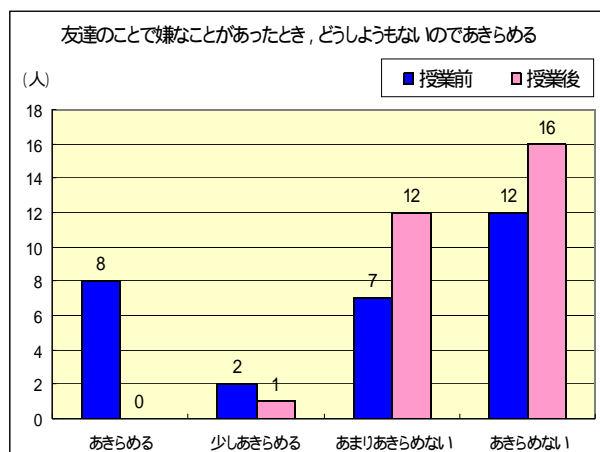


図1 児童の意識の変化

かり解決への見通しがつき始め、自分で解決しようとする意識が高まってきたためと考えられる。このことはプログラムの中に問題解決の学習を取り入れ、「問題解決のステップ」を示し、問題の筋道を認知的に整理して次の行動を考えていく練習をしてきた学習の成果と言える。そして、このような学習を続けていくことは、問題が起こり怒りを感じたとき、衝動をコントロールするのに効果があると考えられる。

成果と課題

これまで、「怒り」という感情を児童は悪いものとして受け取り、「怒る自分は悪い」とその気持ちを自分の中にため込んできていた。しかし、「怒り」を扱った学習をし、「怒るのは人間の自然な感情で悪いことではない。しかし、人を言葉や暴力で傷付けてはいけない」ということを学び、「怒り」という感情に対しての認識が変わった。怒りの感情が、学級全員の共通の話題として話せるものとなった。児童は、今まで怒りの感情と衝動的、暴力的言動とをまとめて「怒る」と認識していたが、感情と行動を区別して認識できるようになった。

学級担任の感想によると、アンガーマネージメント・プログラム実施後は、話し合い活動の中で日常生活上の問題への解決策が多く提案されるようになり、自分たちで解決しようとする意欲が感じられるようになってきた。また、「落ち着こう」「落ち着いて」という言葉が児童から多く出るようになった。これは、授業の中で、「落ち着いてゆっくり考える」を意識して繰り返し示し、問題を整理して考える練習や落ち着く練習をしてきたため、学級全体の合い言葉となり共有されるようになった結果と考える。また、怒ったとき、落ち着いてゆっくり考えることが大切であるということが、児童に知識として理解されるだけでなく、行動として表れるようになってきた結果でもあると考える。

しかし、今回のような短期間の実践のみではこの効果を持続させることは難しい。そのため、児童が怒りの感情を感じたとき、「落ち着くステップ」や「問題解決のステップ」が、「感情調節言語」「行動調節言語」となって働くように、機会をとらえて意識付けをするなど長期の取り組みが必要である。

保護者には第三次第2時の授業を公開した。授業後には「このような感情教育を低学年から授業に取り入れれば、中学年・高学年と進んでいく中、子どもの心の中で正しい判断ができると思う」「自分の感情のコントロールがうまくできず、悲しい事件が多い中、大切な学習だと思った」「子どもが『自分で解決してみる』と言うようになった」「親も落ち着かなければと思った」「私自身参考にし、取り入れていきたい」など、今回のプログラムに肯定的な感想が多く聞かれた。そこで、学習内容を積極的に知らせるなどして保護者の関心を高めることにより、家庭での協力が得られやすくなり、より学習内容が定着すると思われる。

おわりに

今後も学校生活の中での継続的な取り組みが必要であり、中学年・高学年と系統的に実践されるとより定着化が図られていくと考える。また、日常の行動観察から個別の対応も必要である。そこで、児童が怒りの感情と上手に付き合っていけるように、今後も児童の発達段階や個々の実態に応じた指導の在り方を探り、改善と工夫をしていきたい。

引用・参考文献

- 1) 小林正幸：月刊学校教育相談 2月号，ほんの森出版，p.70，2004
 - ・ 本田恵子：キレやすい子の理解と対応 学校でのアンガーマネージメントプログラム，ほんの森出版，2002
 - ・ 岡山県教育センター：中学校におけるアンガーマネージメントの試み，研究紀要第241号，2003
 - ・ NPO法人日本子どものための委員会：指導の手引き セカンドステップ(4～8歳向け)，2003