

アンガーマネジメントに関する校内研修（小学校）

本研修案は、生徒指導主任が5月に参加した「生徒指導研究協議会」の午後の演習とほぼ同じ内容です。生徒指導主任とスクールカウンセラーが相談の上、各々が役割分担をするなど、自校の実態に応じ、臨機応変に研修を企画、運営してください。

1 研修のねらい

事例を通して「キレル」子どもの心の状態と対応の仕方について理解し、アンガーマネジメントの考え方を日頃の生徒指導に生かそうとする。

2 事前準備

(1) グループ編成（同学年、3～4人が望ましい）

(2) 配付物の印刷

- ・資料①「キレルとは・アンガーマネジメントとは・活動の振り返り」
- ・資料②「欲求と表現方法」、資料③「キレやすい考え方」
- ・資料④「事例（小）」
- ・資料⑤「アンガーチャート（小）」（事前に記入しておく箇所は、生徒指導主任とスクールカウンセラーが相談して決める）
- ・資料⑥「まるお君の良い行動が出る時とマイナス行動が出る時のパターン」
- ・資料⑦「生徒指導研究協議会 講演資料」（必要に応じて）

3 活動の流れ

段階	活動の内容	留意点	時間
導入	○アンガーマネジメントについての説明 資料①「キレルとは・アンガーマネジメントとは」、資料②「欲求と表現方法」、資料③「キレやすい考え方」を使用する。	□研修時間を60分以上確保できる場合は、資料⑦「生徒指導研究協議会 講演資料」（生徒指導主任が伝達したい箇所）も配付して、生徒指導主任が説明する方法も考えられる。 ・全体	10分
展開	○資料④「事例（小）」についての分析（資料⑤「アンガーチャート（小）」上半分を活用） 「事例を読んで、「アンガーチャート」の「できごと」と「考え方・とらえ方」、「不適切な行動と結果」の欄に当てはまる内容を記入しましょう」	□研修時間の確保が難しい場合は、この活動は割愛する。 □必要に応じて、生徒指導主任が資料⑤「アンガーチャート（小）」の記入の仕方について説明する。 ・個人 ・グループ	10分 5分

	<p>○資料④「事例 (小)」についての対応検討 (資料⑤「アンガーチャート (小)」下半分を活用)</p> <p>「まるお君の行動に対して、資料⑥「まるお君の良い行動が出る時とマイナス行動が出る時のパターン」を参考にして、考え方やとらえ方を変えて見てみましょう。また、適切な対応方法についても考えてみましょう」</p> <p>○資料④「事例 (小)」に対する対応について解説</p>	<p>□資料⑥「まるお君の良い行動が出る時とマイナス行動が出る時のパターン」を配付する。</p> <p>□必要に応じて、生徒指導主任が資料⑤「アンガーチャート (小)」の記入の仕方について説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人 ・グループ ・全体 (先生方が考えた内容や残りの時間によって、発表してもらうグループ (数) を決める。) <p>□必要に応じて生徒指導主任が「生徒指導研究協議会」の演習の際に検討した内容を伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全体 	<p>10分</p> <p>10分</p> <p>5分</p> <p>2分</p>
終末	<p>○活動の振り返り</p> <p>「学んだこと、これからの生徒指導に生かせそうなことをグループでシェアリングしましょう」</p> <p>○SCのまとめ</p>	<p>□時間があるようなら、個人で資料①「キレるとは・アンガーマネジメントとは・活動の振り返り」に振り返りを記入する時間を取る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ ・全体 	<p>3分</p> <p>5分</p>

4 引用・参考文献

『キレやすい子へのソーシャルスキル教育 教室でできるワーク集と実践例』

『先生のためのアンガーマネジメント』

著者 本田 恵子 発行 ほんの森出版

1 キレるとは

- (1) 何らかの理由で自分の感情が平常の活動を続けられなくなった状態、つまり、自分の感情・思考・行動をコントロールできない状態。
- (2) 自分の感情や行動をコントロールできないため、人間関係がキレてしまった状態。

2 アンガーマネージメントとは

(1) アンガーとは

様々な感情が混濁した結果生じる衝動的なエネルギー。

単なる「怒り」ではなく、悲しみや悔しさや苛立ち、焦燥感、嫉妬など、いろいろな気持ちを含んでいる。

(2) アンガーマネージメントとは

行き場のないエネルギーが衝動的に暴走しないよう、行動を自らの意思でコントロールすること。

自分が「何を感じているのか」「それは誰に向かっているのか」「どの程度のものか」について適確に理解した上で、自分の意思で行動を決め、正しい形で実現し、さやに収めることを目指す。

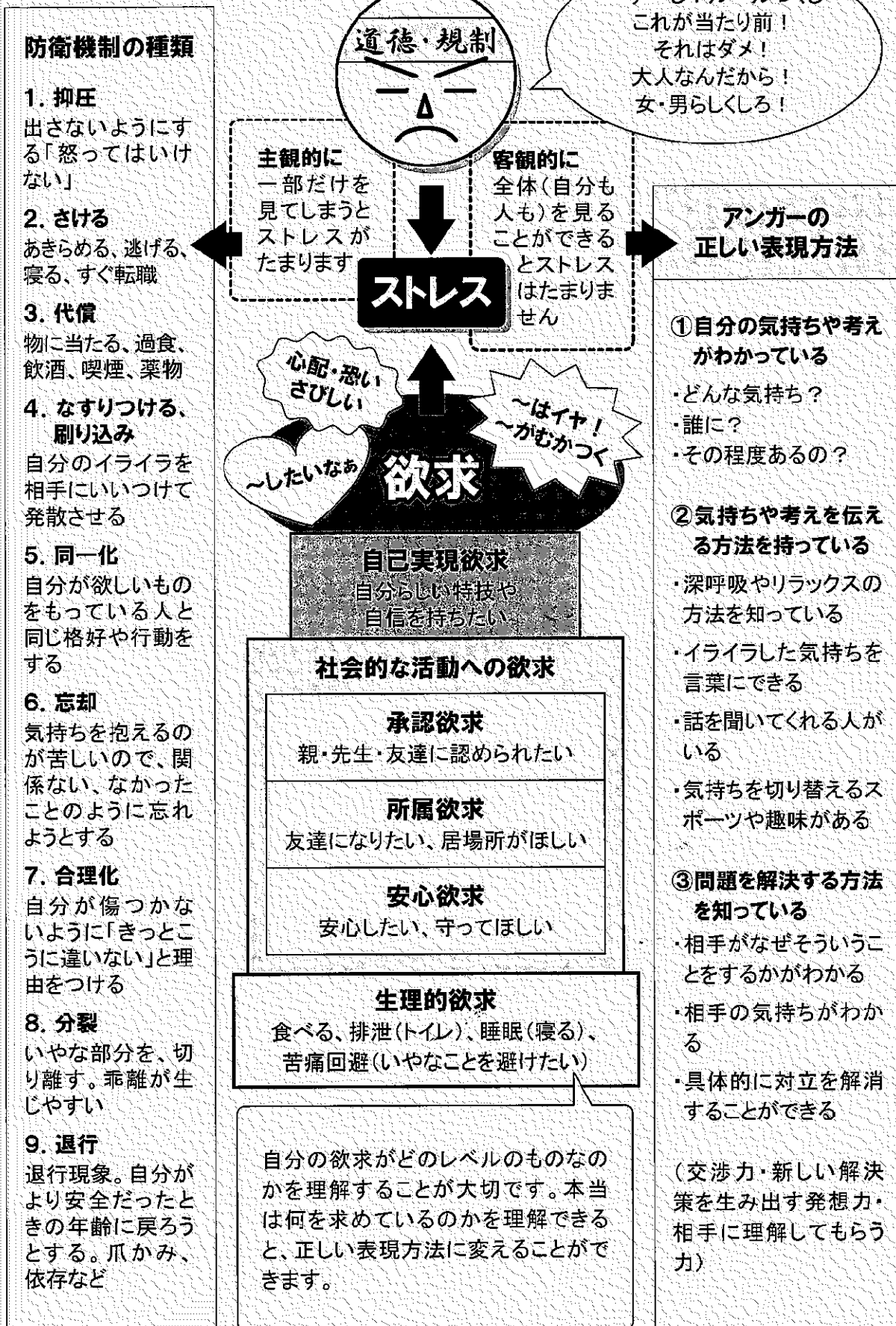
『キレやすい子へのソーシャルスキル教育 教室でできるワーク集と実践例』

著者 本田 恵子 発行 ほんの森出版

○活動の振り返り

「学んだこと、これからの生徒指導に生かせそうなこと」

図1 欲求と表現方法



キレイやすい考え方

1) Black or White

良いか悪いか（判断基準は自分の価値観）の結果で判断する。

例：試合は勝つか負けるかだ。試験は合格しなければ意味がない。

2) 完ぺき主義

自分の完成像に完全に一致させようとする。予定通りの行動、結果を求める。

例：全員が静かにならないと授業を進めたくない。

授業が授業案通りに終わらないと延長してでも終わらせようとする。

3) 「～ねばならぬ」「～べき」思考

自分に対しても人に対しても一方的な理想を押し付ける。

①他者への期待が高いのに、相手には具体的に伝えていないで暴言・暴力になる場合

②自分自身への期待が高く、できない自分を追いつめてイライラするケースがある。

例：①「私がイライラしているのは、顔を見ればわかるだろう（顔を見ればわかるべき）」

「養護教諭は、生徒の情報を担任に伝えるべき」

②「教師は生徒にいうことを聞かせなくてはならない」

「教師はこうあるべき」

4) 過度な一般化

一つのできごとを証拠として、みな同じ結果になると一般化すること。ものごとを分けて考えることが苦手な人が陥りやすい。

例：この子が良くなれば、クラスは良くなるはずなのに。

1回保護者に電話口でどならただけなのに、その保護者はいつでも怒るから電話したくないと思込む。

5) 過大・過小評価

できごとを必要以上に大げさ、またはささいなことと受け取る。

（事実をまげて、自分を不必要に追いつめたり、甘やかしたりする考え方）

例：過大（ちょっとしたミスに対して注意されたら）「どうしよう。もうおしまいだ」

過小（生徒が不登校になりかけているのに、「よくあることだから」と放置する）

6) ひねくれ・被害的

好意かもしれないのに、相手に悪意があるものと考えて、被害的に受け止める。

例：「あいつはわざとやったんだ」「私ばかり注意して、先生はきらっているんだ」

（相手が失敗したことや、無視したことに、相手なりの事情があると考えない）

7) なすりつけ・他罰

授業についてこれない生徒に対し「発達障害を放置している保護者が悪い！」と保護者のせいにして、自分の授業は工夫しない。

8) トンネル

視野が狭くなり、周りが見えなくなりがちな考え方です。「誰も助けてくれない」「もうだめだ」「これがずっと続くんだ」と自分で自分を追い込んでしまう。

9) とらわれ・のっとられ

気になることを何回も繰り返し考えてしまい、他のことが手につかない。

言われたことばを、何度も頭の中で繰り返して自分に言ってしまうなど。

<小学校>

事例「追い詰められて固まる、まるおくん」

まるおくんは小学校2年生です。兄弟4人の長男で、小さいころからおとなしくて手のかからない子でした。一人で絵本を読んだりテレビを見たりしているので、お母さんは手のかかる弟妹の世話にかかりきりだったそうです。小学校1年生のころから、集団の指示に従わずに絵を描いたり本を読んだりしていることがたびたびあり、先生に指導されていました。しかし、そのたびに無視して好きなことをし続けていました。

2年生のとき、学級が荒れだしたので、学力支援の先生がつくようになりました。個別対応ができるので、まるおくんの行動が目立つようになってきました。

一斉指導には、まるおくんは従いません。先生がそばで指示すると、手で払います。それでもしつこく指示すると、机の下にもぐり込んでまるまってしまいます。担任の先生は、全体指導を進めるためにそのままにしていたのですが、支援に入った50代の女性の先生は気になって仕方がないようで、毎日まるおくんのそばでいろいろ指示しています。

何度かうるさく言うと従うときもあるので、できるだけやらせようとしていた、ある日のできごとです。

まるおくんが休み時間が終わってもザリガニの飼育ケースの前から動こうとしなくなりました。教室にちょうど、巡回指導の先生、校長先生、教頭先生も見回りにきていました。

支援の先生がまるおくんに声を掛けます。

支・・・支援の先生
ま・・・まるおくん

支：まるおくん。授業の時間ですよ。ザリガニは終わりです。席に戻ってください。

ま：無視してザリガニのガラスを見ている。

支：（ザリガニのガラスの前に教科書をかぶせて）終わりです。自分の席に戻りなさい。校長先生たちも見えていますよ。

ま：（教科書を振り払って、その場に座り込む。）

支：（指導の先生たちを気にしている。）まるおくん。みんな授業を始められなくて困っていますよ。行きましょう。（まるおくんの手を引っ張る。）

ま：（床を這うようにして友達の下に入り込みます。その席の子は、まるおくんをよけて座っています。）

支：（まるおくんのそばに行き、引っ張り出そうとした。）いい加減にしないで、お友達がいやがっているでしょ！

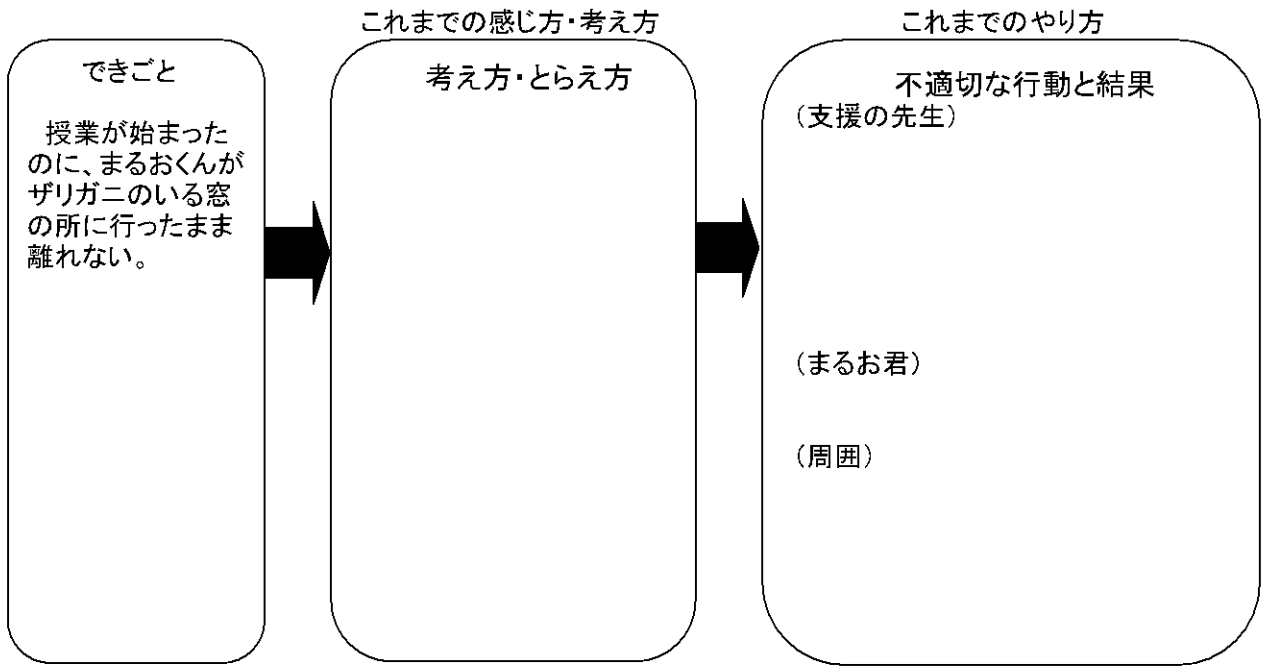
ま：（ますます丸くなって固まっています。）

支：いつもなら出てくるんですけどねえ。どうしたんでしょうねえ。（校長先生の方に向かって、事情説明を始めました。）

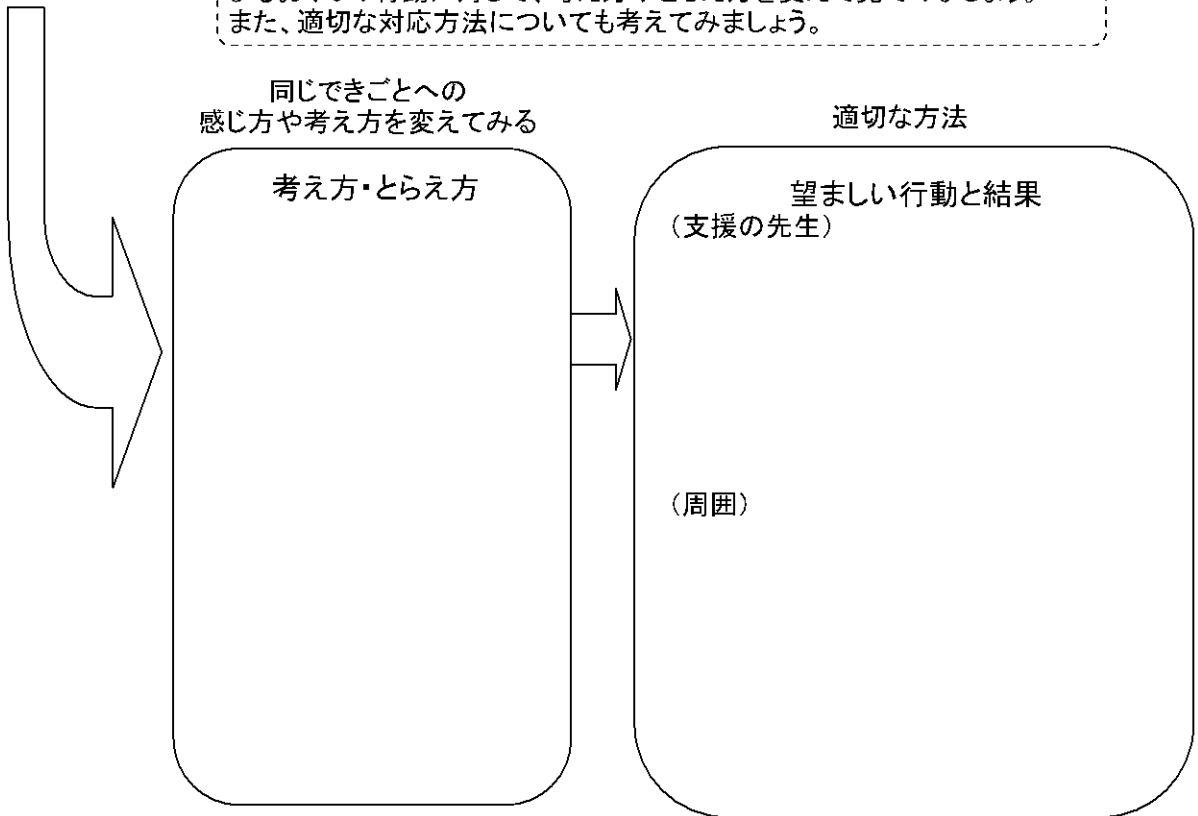
支援の先生が一生懸命声を掛け、授業を受けるように促しましたが、声を掛ければ掛けるほど、まるおくんはかたくなに拒み、動かなくなっていました。支援の先生はどのように対応を変えていけばよいのでしょうか。別紙のアンガーチャートを使って考えていきましょう。

アンガーチャート

<小学校>事例:「追い詰められて固まる、まるおくん」

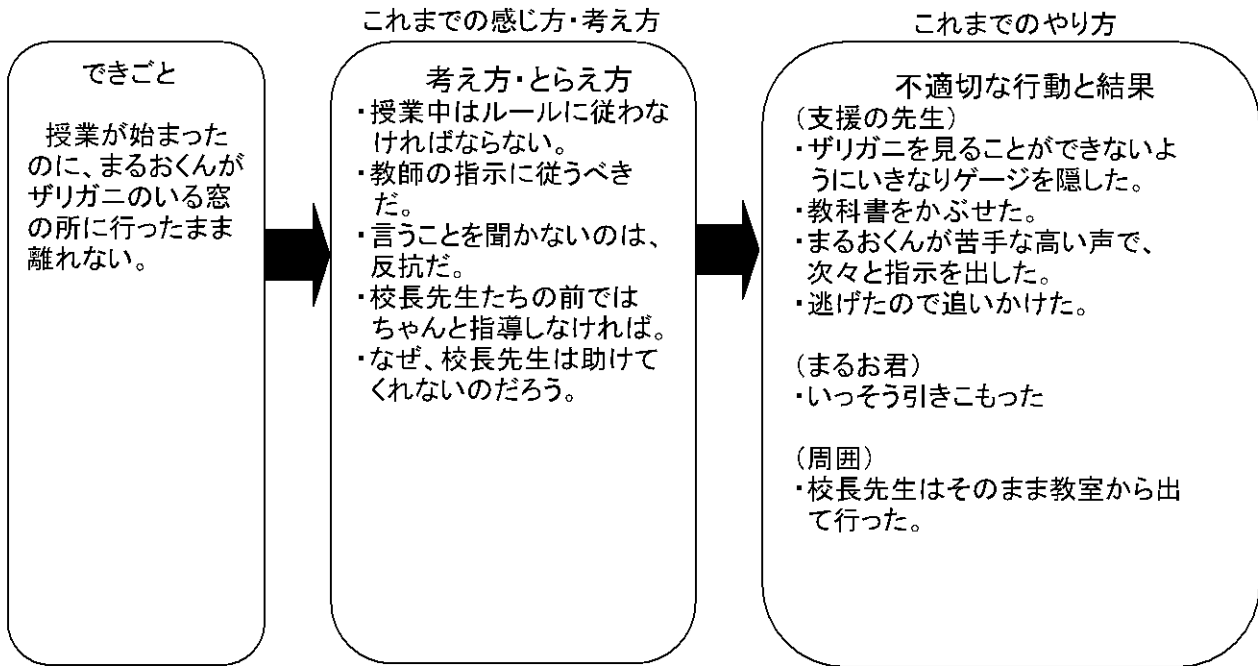


まるおくんの行動に対して、考え方やとらえ方を変えて見てみましょう。
また、適切な対応方法についても考えてみましょう。

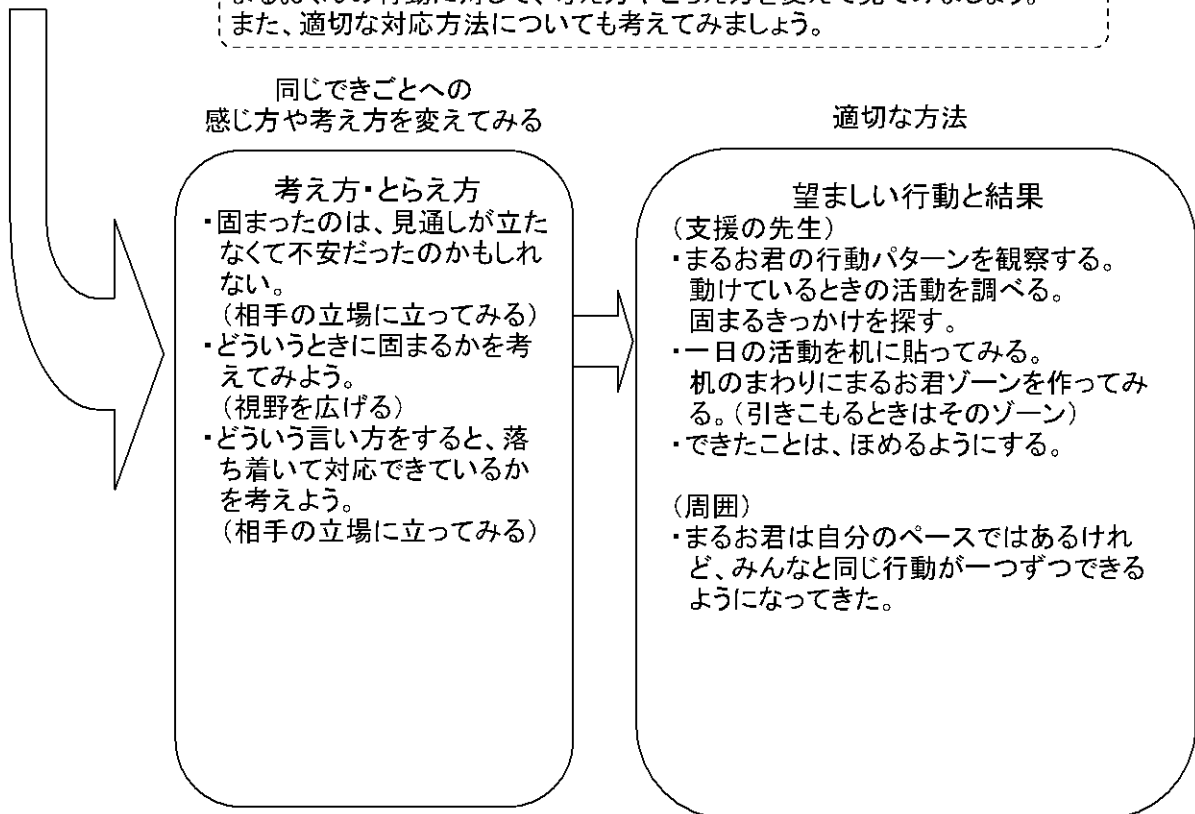


アンガーチャート

<小学校>事例:「追い詰められて固まる、まるおくん」

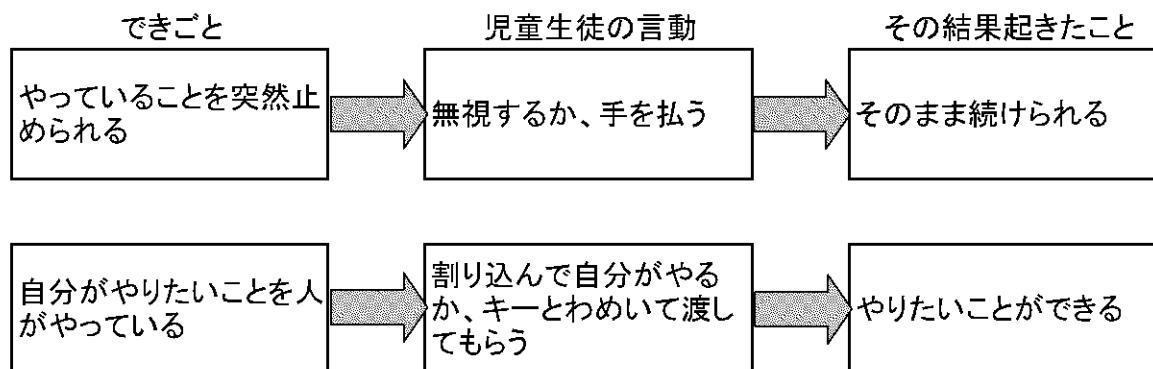


まるおくんの行動に対して、考え方やとらえ方を変えて見てみましょう。
また、適切な対応方法についても考えてみましょう。

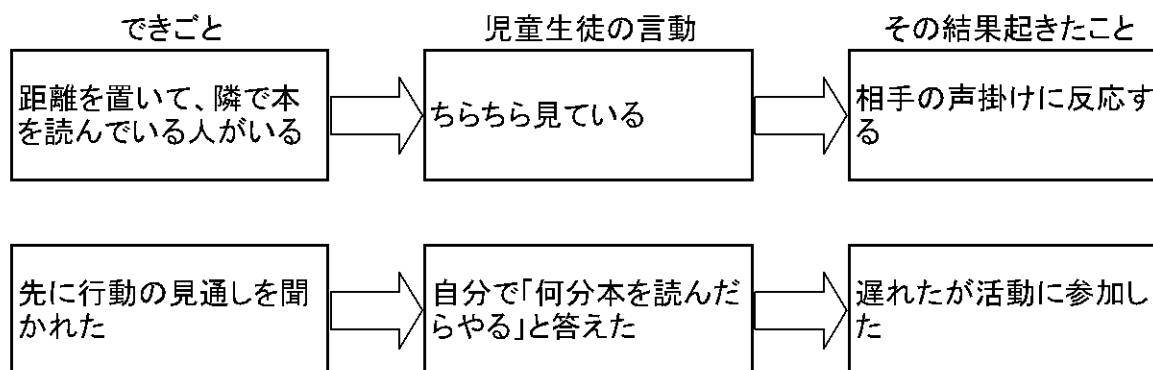


まるお君の良い行動が出る時とマイナス行動が出る時のパターン

1 マイナスの行動が出る時のパターン



2 良い行動が出る時のパターン



感情のコントロールが苦手な青少年の アンガーマネジメント

早稲田大学 本田恵子

I なぜ、キレルの？

- 1) 感情の自然な流れがキレてしまう状態
- 2) 人間関係を断ち切ってしまう状態

2 アンガー状態って何ですか？

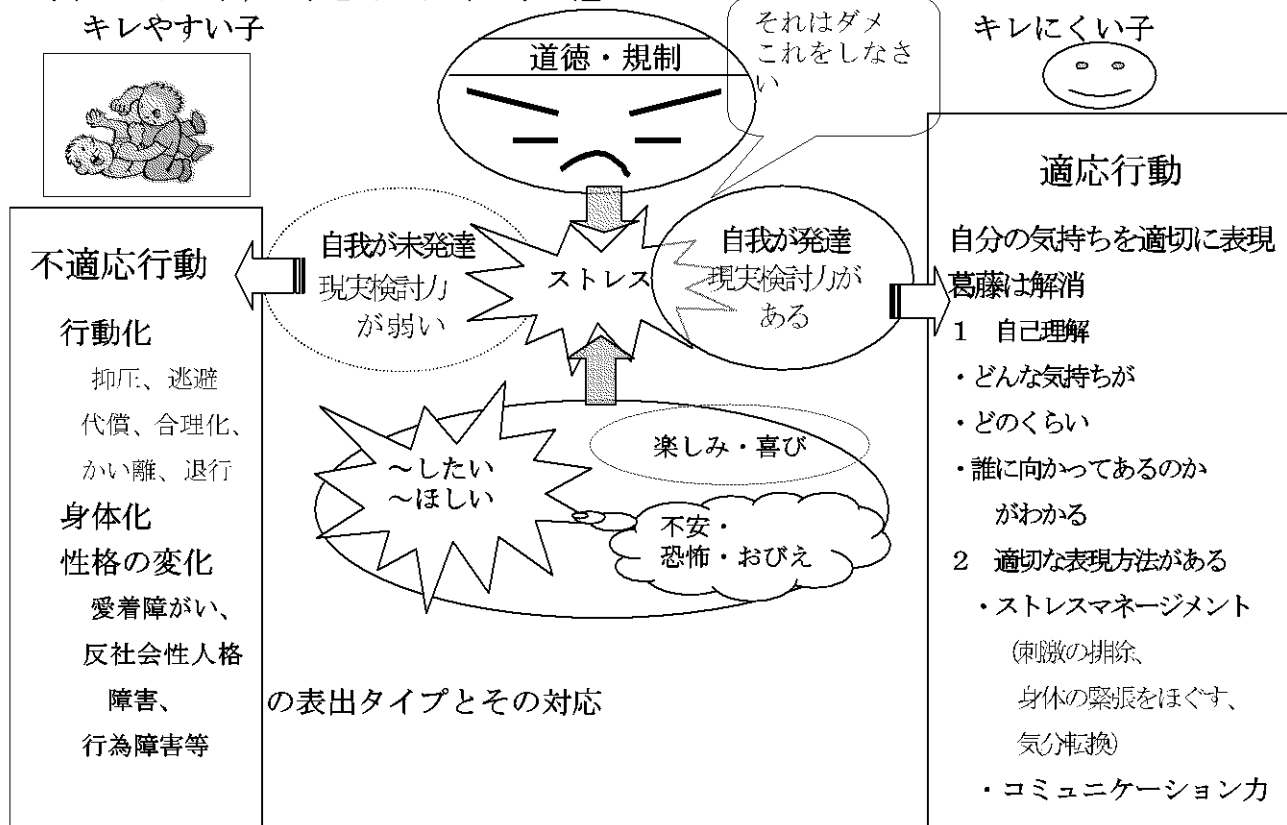
1) アンガーは、いろいろな感情が入り混じった「混沌とした状態」のこと

- ① 身体が反応する（血圧上昇・下降、体が熱くなる・冷たくなる、頻脈・除脈等）
- ② 状況をマイナスに捉えやすくなる（もうだめだ、あいつは敵だ、どうせ私なんて誰も相手にしてくれない、やったって無理だよ 等）
- ③ 自暴自棄な表現や行動をとりやすくなる（あきらめる、逃げる、八つ当たり等）

2) アンガーマネジメントの目的

- ① ストレスマネジメント力をつける
- ② 状況の捉え方を変える方法を学ぶ
プラスにとらえるために、視野を広げる、見通しを立てる、視点を変える
自分の欲求と折り合いをつけるための「なっとくのりくつ」を学ぶ
- ③ ソーシャルスキルを学ぶ
仲間入り、仲間の維持、仲間の発展

図1 キレやすい子とキレにくい子の違い



(爆発型—ADHDタイプ)：突然、爆発します。が、その後はさっぱりしています。

暴力、暴言、等がとまらなくなるタイプです

(対応) 刺激の排除、タイムアウト、ストレスマネジメント (深呼吸、体の緊張を緩める)

(パニック型—PDDタイプ)：不安、猜疑心が強い。自分が攻撃されそうになると先制攻撃をします。

(対応) 相手が安心できるように、立場を明確にし、行動の見通しを立てる

ストレスマネジメントは、体の緊張を緩める、気分転換をして身体を温める

(じわじわ型—LDタイプ)：おとなしい溜め込みタイプ、限界値に達すると大暴れをしその後、落ち込みます。大人の場合は、自分を責めたり、お酒がはいると大爆発になるタイプ

(対応) 感情のモニター、黄色信号でストレスマネジメントをする

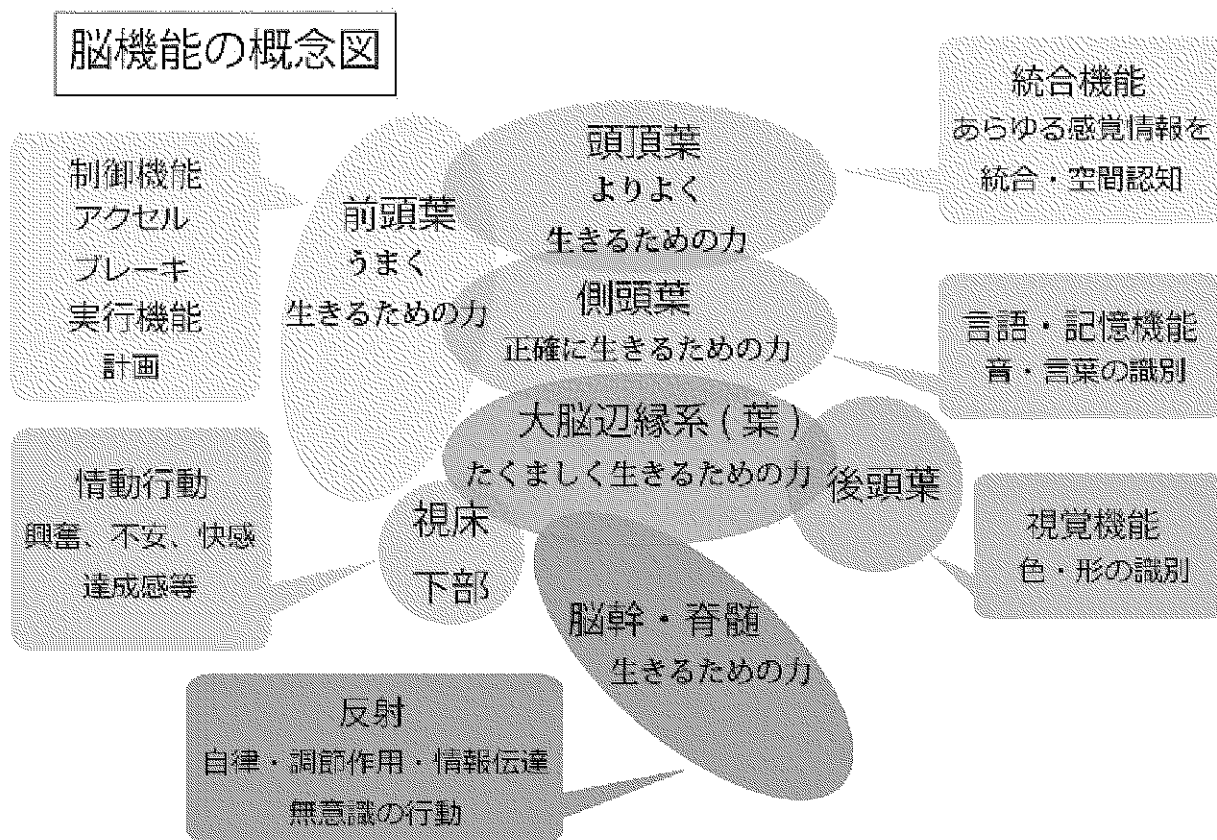
助けを求める力をつける、自分から声をかける勇気を持つ

(ねちねち型—愛着障害タイプ)：嫉妬や恨みを特定の相手に執拗にぶつけていきます。

いじめ、ストーカー的に心理に入り込むタイプ

(対応) 認知変容、正しい人間関係の作り方を教える (真ん中の関係)

4. 脳の発達と感情のコントロールの関係



5. 生徒がキレやすくなっているときにやってはいけないこと（NG集）

- ★ 事実を確認しない前に決めつける：「あなた、～したんだって」「話聞いて無いでしょ」
本当は？ 不安で確認したい。 → 「何があったの？」What で聞きましょう
- ★ 自分の感情で相手を非難する：「なんで そうなるの？」「どうしてそういうこと言うわけ？」
本当は？ 残念。 → 「先生、悔しいな。次はがんばってほしいな」
- ★ ものごとを否定的に関連付ける：「ここちがう」「こないなら、給食かたづけるよ」
本当は？ やってあげたい。 → 「ここ見て」「今来たら、そうじ間に合うよ！」
- ★ 過去のことを持ち出す。 → 「やるっていったって、この間もやんなかったじゃない」
本当は？ 信頼したい、けどちょっと不安 → 「やる気になったんだね。できるといいね」
- ★ 本当の気持ちと反対のことを言う：「勝手にしなさい」「やる気ないんだろう」「ダメなやつ」
本当は？ がんばってほしい。 → 「そうか。」「先生はがんばってほしいんだけどな」
- ★ 言い訳する「だって」「あなたが、～するから、こうなった」「私は、ちゃんとやってる」
本当は？ 自分の言い分を聞いてほしい → 「説明していいですか？」
- ★ 自分の経験で問題解決をしてしまう：「それは、こうやるんだよ」「〇くんの時は～した」
本当は？ 早く問題が解決したい → 「これまでやってて、上手くいったところは？」
「どこを変えるといいかな？」（下の、上手な問題解決の仕方を見てください）
- ★ 肯定してから、否定する「いいよ、でも、これはダメ」
本当は？ いい方法をアドバイスしたい → 「いいよ。じゃあ、ここをこうしてみたらもっとよくなるんじゃないかな」

6 心を開いてもらうステップ

ステップ1 ドアを開けるための準備

- ☆ 教員が「何を話したいのか、やりたいのか」を伝える →
子どもは見通しが立つと安心して逃げなくなります。
- ☆ 「私」メッセージを使う → 子どもが安心して聞けるようになります
例：「私は、あなたの味方だよ。」「このことについて、～が伝えたいんだ」
「そんな風にしてるの見てると心配だな。」「いっしょに解決したいんだ」など

ステップ2 相手の言い分を理解する

1) 相手の言い分を共感的に最後まで聞く

- ☆ 子どもの話を途中でさえぎらずに、最後までしっかりと聞く姿勢を持つ
話すことで、すっきりする子もあります。また、最後まで聞いてみると、相手が言いたいことの全容がわかりやすくなります。
- ☆ 「聞いているよ」というメッセージを伝えながら、聞く
うなづく、あいづちをうつ、相手の方を見ている、～ながらはしないなど

2) わからないことを、あいまいにしないで、「質問する」

☆ 主語がなかったり、主観的でわからないことは、「誰が?」「それはいつのこと?」「あなたはそういわれて、なんて思った?」「あなたは 何をしたの?言ったの?」等、客観的な事実を整理するように聞きます。

3) 相手の言葉の背景にある、「本当に伝えたいこと」が何かに注目する。

☆ できごとを一連の流れで聞いてみる

☆ 言い換えてみる

太郎「学校になんて もういかない」

親・先生 「太郎にとって 学校はそんなにつらい場所だったんだね」

4) 自分の理解が正しいかを聞いてみる

親・先生「今の話は こういうことで あってる?」

☆ ここまでの準備ができてから 問題解決です。ボタンのかけ違いは、相手の言い分を表面的に聞いてしまったり、見せている態度を誤解したりすることから始まります。ウォーミングアップしてからステップ3に入ってください。

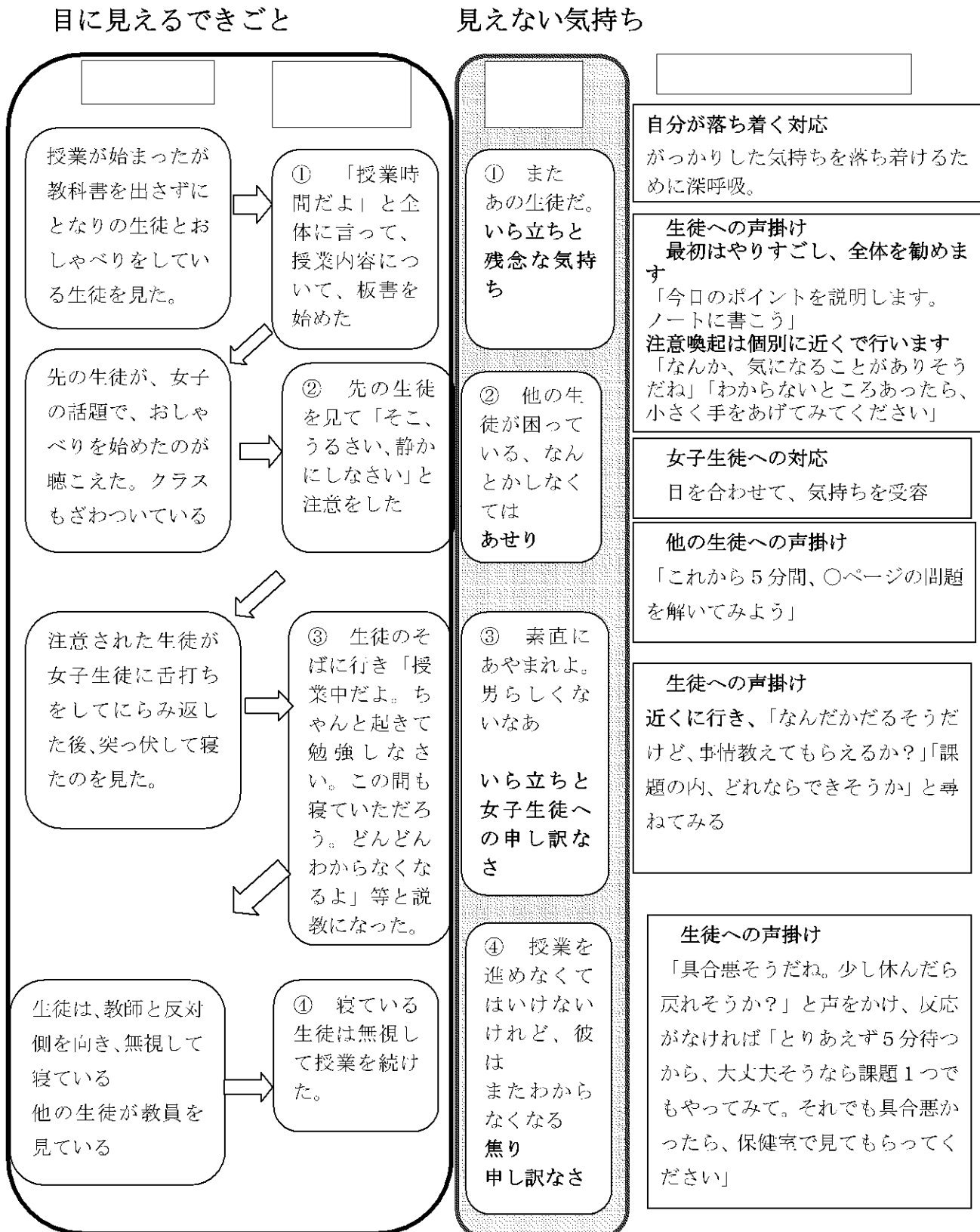
ステップ3： 具体的な解決策を探す

- 「これをしようとしたんだね」 行動の目標を明確にします
- 「ここまで やったんだ」 到達したところまで理解します
- 「何が 起こったんだろうね」 分析の姿勢を示します
- 「ここを変えるといいんじゃない?」 変容の場所を示します。
- 「どこまで、できるようにになりたい?」相手の目標を聞きます。
- 「そのために、どうしようか」到達するための方法を考えます。
- 「私にできることは、ある?」相手が、何を求めているかを尋ねます。
- 「〇日にまた相談しよう」 相手を信頼して待ちます。結果を確認する日を約束します

8. 学校でのアンガーマネジメントの実践方法 1 (現場での対応)

- ステップ1：興奮を収める (ストレスマネージメント)
 ステップ2：できごとを振り返る (一連の流れで聴くシート)
 ステップ3：ストーリーの見直し (客観的にできごとを見直す)
 ステップ4：具体的な解決策を考える (ソーシャルスキルカード)
 ステップ5：15分程度で 教室に帰す

できごとを整理するシート1 (反抗的な生徒への対応)



(記入例) 出来事を整理するシート

(児童生徒が落ち着いた段階で、本人に対して行うアンガーマネジメント)

ステップ2：できごとを一連の流れで整理してみます。

(小学生の例)

刺激となるできごと1	生徒Aの反応1	生徒Aの気持ち	Aくんがその場で 行う適切な行動
雨で、外遊びが できない	走り回っている うちに 友だちがオセロを やっている机にぶ つかってバラバラ にしてしまった		
刺激となるできごと2	生徒Aの反応2		
友だちが、「止め て！」と大きな声 で言った。	「わざとじゃない もん！」と叫んで 逃げた後 担任の先生にしが みついた		
刺激となるできごと3	生徒Aの反応3		
担任の先生が忙し くてそばにいても、「待 ってて」と言われた	先生をけとぼして 「ばーか。ぶー す」と言って逃げ た		
刺激となるできごと4	生徒Aの反応4		
見ていた学生ボラ ンティアが迫いか けて、「今は、い けないことばだよ ね」と言って、担 当の職員のところ に連れてゆき、謝 らせた	ぶすっとしていた が、担任の先生が こちらを向いてく れたので、機嫌が よくなった		

II アンガーマネジメントプログラムの進め方

1 プログラムの種類

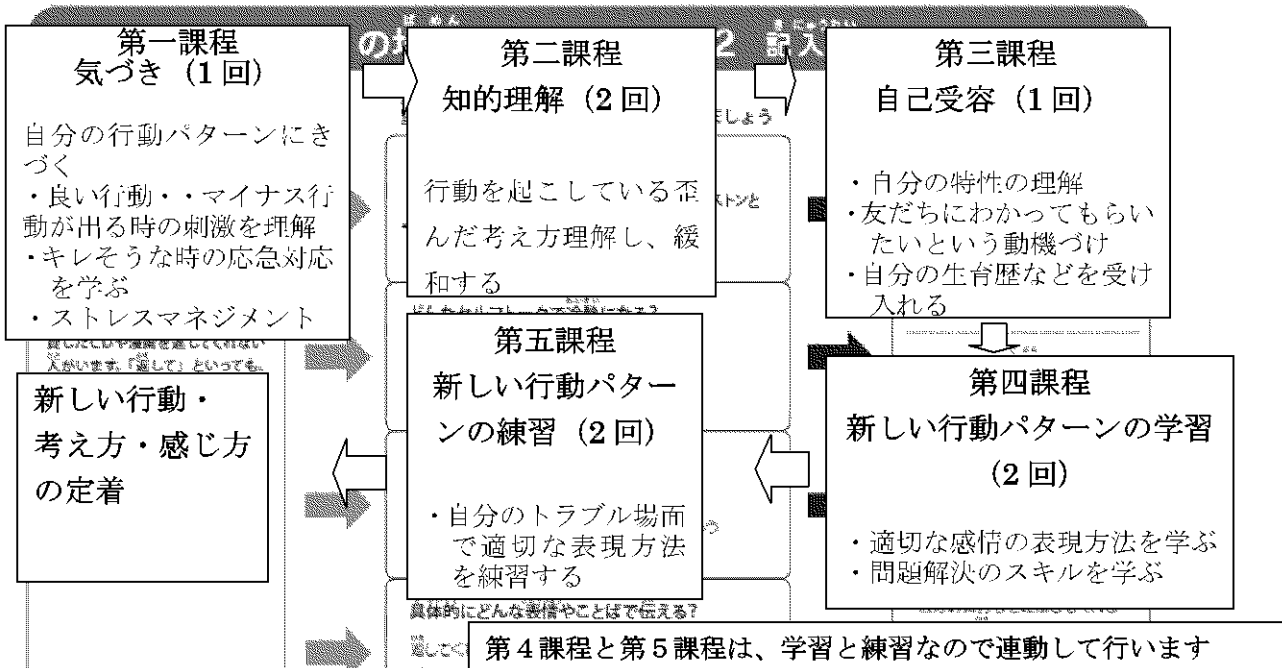
アンガーマネジメントには、支援者向けと対象者向けがあります。

1) 支援者向け：

興奮している対象者に巻き込まれない様に、自分が対応を冷静にする方法
「先生のためのアンガーマネジメント」参照

2) 生徒向け：「キレイやすい子へのアンガーマネジメント」参照

時間をかけて、対象者の物事のとらえ方を変え、正しい感情の表現方法を教えるものです。5～15回程度で実施します。



この場面どうする？ 1-1

① 出来事に対して、望ましい結果を考えます。自分はどうやりたい、相手はどうやってほしい
② そのために、何が出来るかを、ストレスマネジメント・セルフワーク・ソーシャルスキル (具体的な言葉と行動) を考えます。

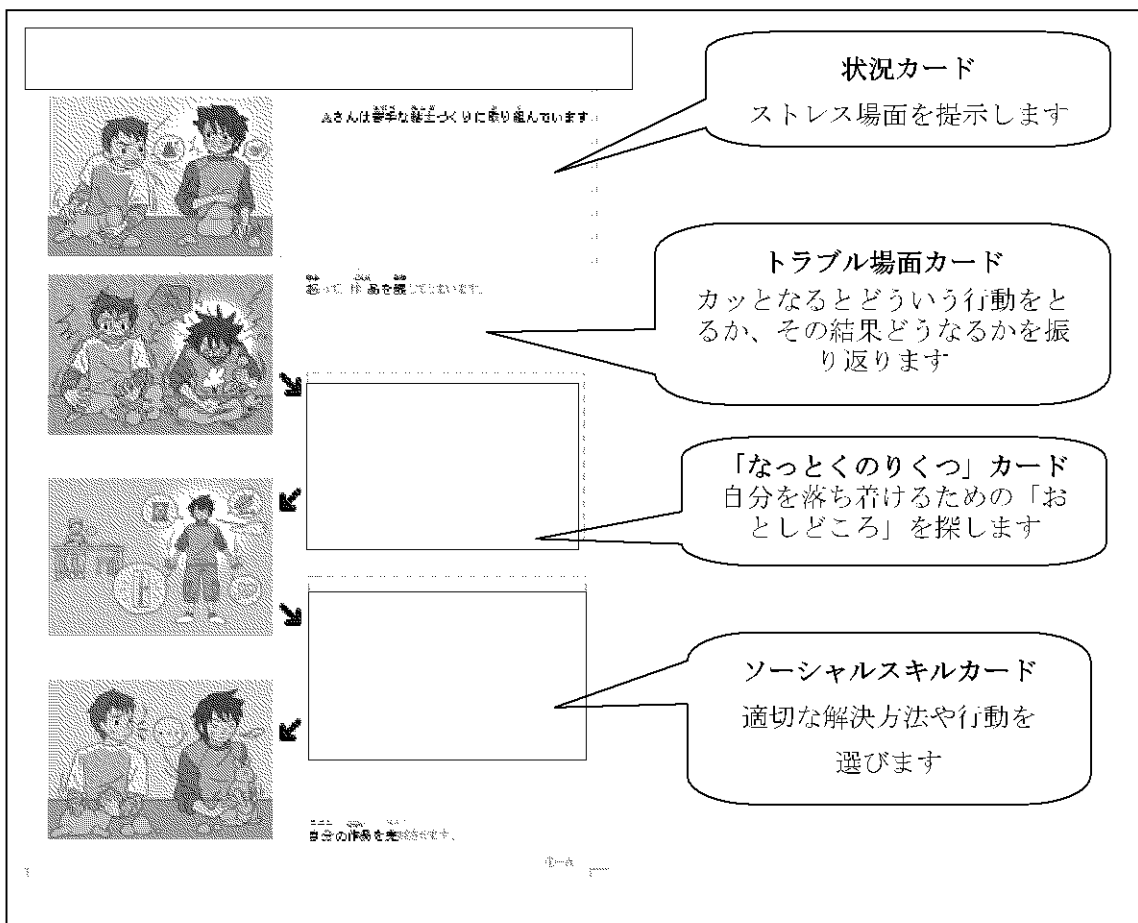
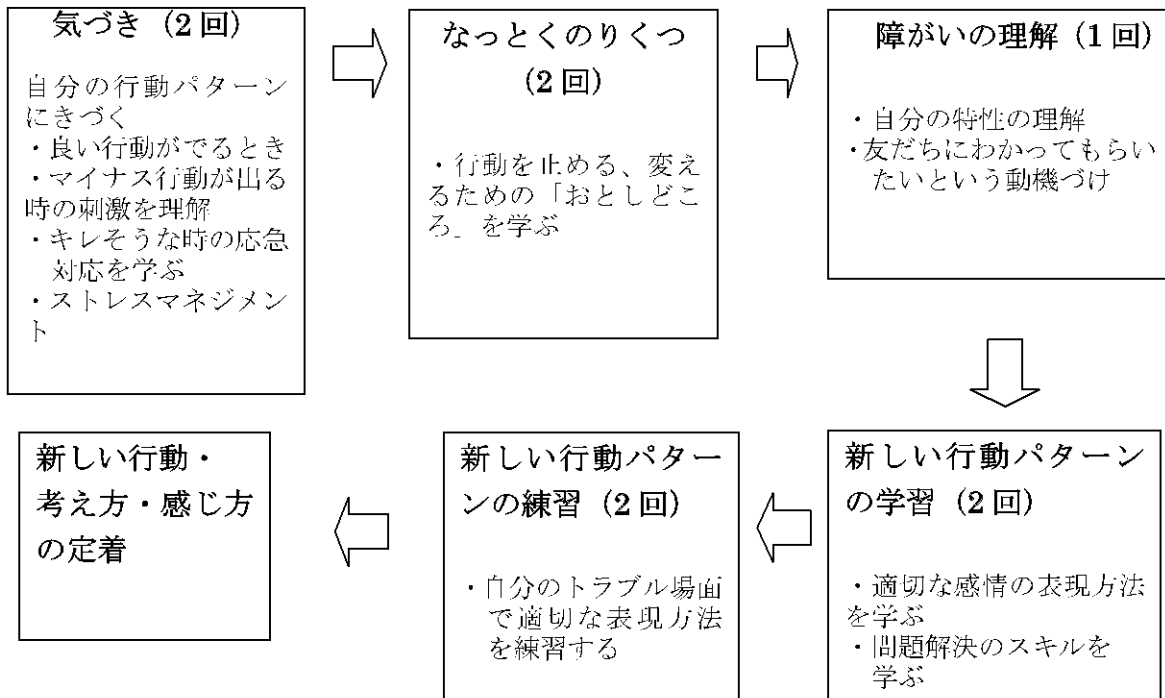
できごと

望ましい結果にするために
自分ができること

- その場で目をつぶる
- こぶしを握ってずとんと落とす
- 深呼吸
- その他
- タイムアウトをとる

望ましい結果

発達障がいのある生徒さん向けのアンガーマネジメントDプログラム (全9回)



〔参考文献、資料〕

キレやすい子の理解と対応シリーズ すべて ほんの森出版

本田恵子（2002）キレやすい子の理解と対応―学校におけるアンガーマネジメント―

本田恵子（2007）キレやすい子へのソーシャルスキル教育―教室でできるワークと実践例

本田恵子（2010）キレやすい子へのアンガーマネジメント―段階を追った個別指導のためのワークとタイプ別事例集―

本田恵子（2014）： 先生のためのアンガーマネジメント―対応が難しい生徒に巻き込まれないために―

脳科学を活かしてキレにくい生徒を育てるシリーズ すべて 梧桐書院

本田恵子・監修 高氏雅昭・絵 桑原永江・文（2013）いまじん―どうする？ どうなる？

本田恵子作・よこはるか絵（2014）いまじん2 ―わくわく探検―

本田恵子編著（2014）―インクルーシブ教育で個性を育てる―脳科学を活かした授業改善のポイント

本田恵子文・ひとみこばん絵（2016）ぱんだえほん～ぱんぱんぱんだの12か月～

ソーシャルスキル教育教材 すべて クリエーションアカデミー

「なかよしチャレンジ」「フレンドシップアドベンチャー」「ソーシャルスキルカード」

「表情ポスター」「表情カード」

「このあとどうなるの？」

「中学・高校用アンガーマネジメント教材」「発達障害のある児童生徒用アンガーマネジメント教材」

第2節

引きこもるタイプへの対応

1 引きこもるタイプの特徴とよくある考え方

引きこもるタイプは、不安が高いためにより安全な場所へと撤退する意味で、固まった引きこもったりしがちです。

彼らに多く見られるのが

- 1) トンネル思考
- 2) 思い込み
- 3) 過度な一般化

です。不安が高いので、どうしても視野が狭くなりがちで、経験も不足していますから、過去の悪い体験を思い起こして一般化しやすいのです。

2 引きこもるタイプへの基本的対応

幼児や低学年の引きこもるタイプの場合に、目の前の不安を取り除くことが最優先です。その上で本人が出ていってもだいじょうぶなという安心空間をつくって、何がおもしろそうなのがあるかと思わせるなど、興味を惹くようにすることが大切です。

また、指示をするときは、「～します」「～しましょう」という肯定的な伝え方をすると

効果的です。引きこもるタイプは「～してはいけない」と言われると、いったい何をすればいいのかかわからなくなってしまうためです。また、行動ができたから「よくできたね」とほめてあげてください。

中学年以上には、「何をしようとしていたのか」「いまは何をしようとしかか」を冷静に聞いてください。

この年齢の発達課題は「自立」ですから、「自分で行動をおさめさせる」ことが大切です。本人がしたがらない背景を探り、その不安を軽減することが大切になります。本人ができることと、支援が必要などころを見極めて対応すると、自分の意思を大切にしてもらえたと感じ、セルフエスティームも高まります。

一方、年齢が高くなり、それまでの鬱つき体軟が大きいと、一つのできごとが過去のフラッシュバックを引き起こすこともあります。そのためには、一度こじれると修復するのが難しくなります。

特に青年や成人に対しては、つい「そんなことでは社会でやっていけないぞ」と、行動と人格を、隣にして批判してしまう言動が出やすいのです。目の前の行動と本人の人生は切り離して、人格否定をしないように気をつ

けてください。

青年の場合には、いま解決すべき課題を絞り込み、そのことについて話し合っているのだということを確認することが大切になります。

また、相手の性格に触れるような言動をしてしまった場合には、率直に自分の非を認める姿勢を持つことも、大人として大切です。本人への継続的な支援と同時に、周囲の人も対応の仕方を学ぶ必要があるのです。

事例3 追い詰められて固まるまるおくん(小学生)

まるおくんは小学校2年生です。きょうだい4人の長男で、小さいころからおとなしくて手のかからない子でした。一人で絵本を読んだりテレビを見たりしているので、お母さんは手のかかる弟妹の世話にかかりきりだったりそうです。

小学校1年のころから、集団の指示に従わずに絵を描いたり本を読んだりしていることがたびたびあり、先生に指導されています。しかし、そのたびに無視して好きなことを続けていました。

2年生のとき、学級が荒れたので、学級支援の先生や副担任の先生がつくようになり、個別対応ができるので、まるおくんの行動が目立つようになってきました。

一斉指導には、まるおくんは従いません。先生がそばで指示すると、手で払います。それでもしつこく指示すると、机の下にもぐり込んでまるまってしまいます。担任の先生は、全体指導を進めるためにそのままにしていた

のですが、副担任の50代の女性先生は気にならないうえ、毎日まるおくんのそばでいろいろ指示をしています。

何度か言うと言わぬと従うときもあるが、できるだけやらせようとしていた、ある日のできごとです。

まるおくんが休み時間が終わってもザリガニの飼育ケースの前から動こうとしなくなり、教室にはちやうど、巡回指導の先生、校長先生、副校長先生も見回りにきていました。

副校長(以下、副):まるおくん。授業の時間ですよ。ザリガニは終わります。席に戻ってください。

まるお(以下、ま):無視してザリガニのケースを見ている。

副:(ザリガニのガラスの前に教科書をかぶせて)終わります。自分の席に戻りなさい。校長先生たちも見えていますよ。

ま:(教科書を振り払って、その場に座り込む。)

副:(指導の先生たちをちらちら気にしている。まるおくん。みんな授業を始められなくて困っていますよ。行きましょう。(まるおくんの手を引っ張る。)

ま:(床を這うようにして友達の机の下に入り込みます。その席の子は、まるおくんをよけて座っています。)

副:(まるおくんのそばに行き、引っ張り出そうとしました。)いい加減にしろなさい。お友達がいやがっているですよ!

ま:(ますます丸くなって固まっています。)

副:いつもなら出てくるんですけどねえ。ど

うしたんでしようねえ。(と、校長先生のほうに何かって、事情説明を始めました。)

不安が高い児童の場合、自分の安全圏に入っていると次に次々と指示を出されると「安全圏への侵入」と受け取ってしまうので、ますますかたくなになっていきます。

この場合は、本人に出て行く先が安全な場所であるという見通しを立てさせることが大切なのです。

では、副担任の先生はどのように対応を委ねればよいかを、アンガーチャートに整理して考えてみましょう。

副担任の先生の認知：

・授業中はルールに従わせねばならない。
(～ねばならぬ思考)

・生徒は教師の指示に従うべきだ
(～べき思考・Black or White)

・言うことを聞かないのは、反抗しているからだ
(トーンネル)

・校長先生たちの前でもちゃんとやらなくては
(～ねばならぬ思考)

・校長先生たちは、なぜ助けてくれないのだろうか
(被害的)

☆こう考えると、副担任の先生は孤立感をつのらせ、一人でなんとかしては、と忖計に焦り、その気持ちやすべてまるおくんに向かってしまいました。

行動：

・ザリガニのケージをいきなり隠した
・教科書を見せた
・まるおくんが苦手な高い声で、次々に指示を出した

・逃げるのを追いかけて続けた

行動の結果：

(副担任) 他の先生が見ている前でうまく対応できなくて恥ずかしい思いをした。まるおくんも、悪い印象の場面を他の先生に見られてしまうことになって申し訳ない気持ちになった

(担任) 授業が進めにくそうだった。他の先生に、ベテランなのにうまく対応できないと思われたかもしれない。うるさい先生だと思われたかもしれない

この場面で、副担任の先生の認知を委ねるのは難しいので、巡回指導の先生は、まるおくんが出てきやすいため、声を掛けをして副担任の先生に見てもらうことにしました。

巡回指導(以下、「巡回と表記」)：(まるおくん)のそばにしゃがみこみ、その席の子にはまるおくんが隣の席に移ってもらった。

巡回：こんにちは。P先生です。ここにいていい？

ま：(ちらっと頭を腰から上げて、すぐに頭を下げる。)

巡回：ここ、いい基壇だね。ここにいと着ろく？

ま：(反応なし。)

巡回：(そばで、まるおくんの前から出てきた、魚の図鑑を上げて見ている。めくる音が聞こえる。)

ま：(ちらっと、頭を上げてきた。)

巡回：この魚、おもしろい形してるね。(まるおくんに見せる。)

ま：(頭をもち上げて、図鑑を見に出てくる。)

まるお君の良い行動が出る時とマイナス行動が出る時のパターン

1. マイナス行動が出る時のパターン

できごと

やっていることを突然止められる

生徒の言動

無視するか、手を払う

その結果起きたこと

そのまま続けられる

自分がやりたいことを人がやっている

割り込んで自分がやるか、キーンとわめいて散らしてもらう

やりたい事ができる

2. 良い行動が出る時のパターン

できごと

距離を置いて、隣で本を読んでいる人がいる

生徒の言動

ちらちら見ている

その結果起きたこと

相手の声掛けに反応する

先に行動の見通しを聞かれた

自分で「何分本を読んだらやる」と答えた

遅れたが活動に参加した

巡回：(しばらく一階に見たあと) ねえ。お尻痛いから、椅子に座ろうか？(椅子を示す。)

ま：(ごそごそ出てきて、椅子に座った。)

巡回：(そばで、まるおくんの前から出てきた、魚の図鑑を上げて見ている。めくる音が聞こえる。)

ま：(ちらっと、頭を上げてきた。)

巡回：この魚、おもしろい形してるね。(まるおくんに見せる。)

ま：(頭をもち上げて、図鑑を見に出てくる。)

副担任の先生の認知の要約

この様子を見ていた副担任の先生は、なぜ、

・固まったのは、見通しを立てなくて不安だ

認知：

・固まったのは、見通しを立てなくて不安だ

からかもしれない (視野を広げてみた)

・ とうとうときに固まるのかを考えよう (視野を広げる)

・ とうとう言い方をすると落ち着いて対応できているか考えよう (視野を広げる)

☆ このようにとらえ直した結果、副担任の先生は、みんなと無理やり合わせなくていい。無気持が減り、まるおくんの気持ちに乗ってくるのを待つ余裕が持てるようになった。

行動

- ・ まるおくんの行動パターンを観察してみる
- ・ 助けているときの活動を調べる
- ・ 固まるきっかけを探してみる
- ・ 1日の活動を机に張ってみる
- ・ 机の周りにまるおくんゾーンをつくってみよう

る
・ 引きこもるときは、自分の机の周りだけに
する
・ できたことをほめるようにしてみる

副担任の先生は、まるおくんは「動かない子」と決めてかかっていたが、実際に素直に指示に従うことができたり、友達と穏やかに活動できたりする様子を見ることができた。『あの子、ちゃんとできるんだ』と認知が変わったといます。

もともと指導熱心な先生だったので、やり方をちょっと工夫することで、うまくいくという見通しが立っただけ、上記のようことを次々と試していくうちに、まるおくんは徐々に着いて授業にも参加できるようになったようです。

(事例3) 集団活動が苦手な子どもへの対応～副担任の先生の認知を変える～

これまでの感じ方・考え方

できごと
授業が始まったのに、まるおくんがやり方を
二を見に感のところに
に行っただまま離れな
い。

考え方・とらえ方
私は、
・ 授業中はルールに従わせねばならない(～ねばならぬ)
・ 生徒は教師の指示に従うべきだ(～べき、白黒)
・ 言うことを聞かないのは、反抗しているからだ(トンチンカ)
・ 校長先生の前でちゃんとやらなくては(～ねばならぬ)
・ 校長先生たちは、なぜ助けにくれないのだろうか(被害)

不適切な行動と結果
(自分)
・ 押しかきのケージをいきなり
開いた。
・ 教科書を見せた。
・ まるお君が苦手な高い声で、
次々に指示を出した。
・ 避けるのを追いかけて続けた。
(周囲)
・ まるお君は、一週引きこもった。
・ 校長はそのまま教室から出て
行った。

気持ち
孤立感
焦り

同じできごとへの
感じ方や考え方を変えてみる

考え方・とらえ方
私は、
・ 固まったのは、見通しが立たなくて不安だったのかもしれない。
・ (相手の立場に立ってみる)
・ どういうときに固まるかを考えてみよう。
・ (視野を広げる)
・ どういう言い方をすると、落ち着いて対応できているかを考えよう。
・ (相手の立場に立ってみる)

望ましい行動と結果
(自分)
・ まるお君の行動パターンを観察する。
・ 助けているときの活動を調べる。固まるきっかけを探す。
・ 1日の活動を机に貼ってみる。初めは、
わりにまるお君ゾーンを作ってみる。
・ (引きこもるときはそのゾーン)
・ できたときは、ほめる機にする。
(周囲)
・ まるお君は自分のペースではあるけれど、
・ いろんな同じ行動が1つずつでき
るようになってきた。

気持ち
焦りが減る