

「怒り」の感情をコントロールする力を身につける!!

アンガーコントロール トレーニングキット

企画：TOSS特別支援教育研究会
制作・著作・発行：東京教育技術研究所

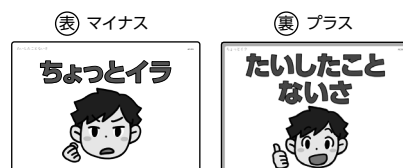
「アンガーコントロールトレーニングキット」の特長

(1) 「アンガーコントロールフラッシュカード」で、子供に大小さまざまな怒りの感情を表現する語彙と、そのマイナス感情をプラスに変える言葉を身につけさせます。

(2) 「アンガーログファイル」の「いかりのおんどけい」を使用して、子供に怒りの大きさの違いを認知させます。

(3) 子供が怒りを感じたエピソードをメモして、その怒りの程度ごとに「アンガーログファイル」に分類することで、自分を振り返ることができます。

(4) 子供の怒りのコントロールの段階や抑え方などをファイルに整理し保存することで、保護者との話し合いや次の担任教師への引継ぎ等に利用することができます。



「アンガーコントロールトレーニングキット」とは

「怒りの感情にまかせた暴力や暴言」

このような怒りの感情は人間関係に大きな傷を残してしまうとともに、何より、その子本人の生きづらさに直結してしまいます。

本教材は、特別支援教育現場で活用されているアンガーコントロールトレーニングに注目しました。

大小さまざまな怒りの言葉を身につけ、マイナスの感情をプラス思考に導く「フラッシュカード」と、過去の怒りを記録することで、自身の感情の振り返りを行うことができる「ログファイル」を組み合わせたトレーニングを行うことができます。

発達障害を持つ子供をはじめ、感情のコントロールが苦手な子供たちに怒りの感情の理解を促し、認知を良い方向に導くことを目的とした教材です。

●本教材の内容物



- (1) アンガーコントロールフラッシュカード(12枚)
- (2) アンガーログファイル(1冊)
- (3) ユースウェア(使い方)・本紙

基本的なフラッシュカードの使い方

(1) 持ち方

右手でめくる場合は、左手でカードを下から支えます。親指以外の指の上に置きます。親指で後ろから支えるように持ちます。

(2) めくり方

一番後ろのカードを前に出して送っていき、子供に見せます。

フラッシュカードの持ち方



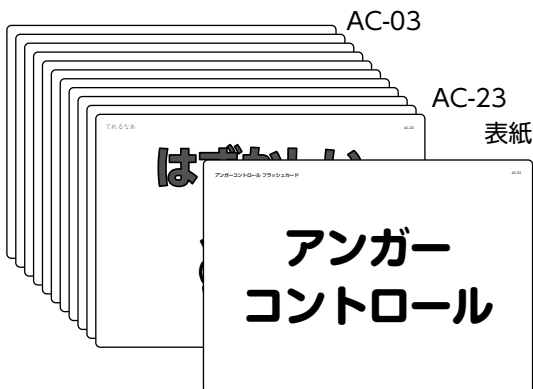
子供から見たとき



先生から見たとき

(3) 使い方

①カードの一番後ろからAC-03からAC-23、表紙の順に並べる。



※カード右上に通し番号が記載されています。

②下から支えている左手の親指で、一番後ろのカードを押し上げます。右手は親指と人差し指ですばやくカードをつまみ、前に送ります。



③出したカードを子供に見せ、教師がカードの表面の言葉を言い、続けて子供にリピートさせる。



④トレーニングの内容により、カードを裏面に返して、教師が裏面の言葉を発音し、子供に復唱させます。



※以下同様に、カード順に後ろから前に送り、子供に復唱させます。

アンガーコントロールのトレーニング

- STEP1 怒りの感情の言葉を身につける
- STEP2 感情の程度を認知する
- STEP3 怒りの感情に対応する
- STEP4 怒りの感情を判別・記録する

次のSTEP1～4のトレーニングを行い、子供が感情をコントロールする力を高めていきます。

STEP1 怒りの感情の言葉を身につける

使用教材

アンガーコントロールフラッシュカード



ステップの概要

STEP1 は「語彙を増やすトレーニング」と「感情を表す言葉と具体的なシチュエーションの結び付け」から構成されます。

子供に怒りの感情に対する言葉を身につけることを目的に構成されています。

2・1・0リピート

フラッシュカードの表面（赤字で書かれたマイナスの気持ち）のみ使用します。

カードに書かれた 11 枚のマイナスの気持ちを、次に紹介する「2・1・0リピート」方法で見せながら子供に言わせます。

「2・1・0リピート」は、最初に 11 枚の言葉を順に教師と子供が交互に 2 回ずつ言い、2 周目は教師と子供が 1 回ずつ。3 周目は子供だけが言う方法です。



1 周目：「教師→子供→教師→子供」の順番で 2 リピート



教師

今から、イライラした気持ちを言葉にして、楽にするための勉強をするよ。私に続いて言ってください。
(表紙の「アンガーコントロール」を教師と子供が1回ずつ言ってから、カードをめくる)

①ちょっとイラ

②ちょっとイラ

③ちょっとイラ

④ちょっとイラ

子供

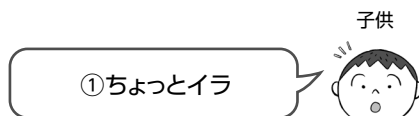
※以下、カード群が1周するまで2リピートを続けます。

2 周目：「教師→子供」の順番で 1 リピート



※以下、カード群が1周するまで1リピートを続けます。

3 周目：「子供」のみが言う 0 リピート



教師はカードを指さすのみ。もし、子どもが迷っていたら「これは?」と問いかける。

※子供が言えたとき、最初は慣れるまでほめてあげてください。

※以下、カード群が1周するまで1リピートを続けます。

感情を表す言葉と、具体的なシチュエーションの結びつけ

子供がフラッシュカードの言葉を覚えて言えるようになったら、マイナス感情を表す言葉と、子供の身の回りで起きた具体的な怒りの場面との結びつけを行います。

<例：子供が廊下の曲がり角で相手とぶつかりそうになったとき>

①子供に 11 枚のマイナスの気持ちのカードを見せながら「そのときの気持ちはどのカードに該当するか」確認します。

②子供が出来事に対して過度な怒りを表す言葉のカードを選んだら、教師は子供の怒りに共感しつつ、その場面に望ましいレベルのカードを選び子供に説明します。



※発達障害をもつ子供の中には、一つの場面から応用させることが苦手な子もいます。一つ一つの出来事に対して、根気よく言葉を選び、結びつけを続けることが大切です。

※怒りの場面が起きたことを仮定して、ロールプレイング的に結びつけを行ってもよいでしょう。

※子供が実際の場面に合う言葉を言えるようになったら、ほめてあげましょう。子供が結びつけた言葉を言語化できるようになれば、次のSTEP2に入ります。



1 分間フラッシュカード®

詳しくは ▶ <http://flush.tiotoss.jp>

1分間フラッシュカードは、授業開始直後の1分間に実施することにより、どの子もすぐに集中し、クラスと授業が安定する新教材です。全国1万人の教師が参加する教育団体 TOSS (トス) が提唱する、特別支援を要する子も熟中する新しい教育文化です。

STEP2 感情の程度を認知する

使用教材

アンガーログファイル



ステップの概要

アンガーログファイルの「いかりのおんどけい」を使って、子供に「出来事の軽重によって、怒りの大きさと表現が異なる」ことを体得させます。

STEP1 で身につけた言葉が、具体的な出来事と結びついた形で、怒りの大きさを目に見えてわかりやすい形で子供に認知させます。

<例：「いかりのおんどけい」を使った結びけの例>

①子供が怒りを抱える出来事があったときに、教師は子供に今の怒りの状態を表す言葉を質問します。子供に「おんどけい」を見せながら1～5の目盛りのどれに該当するか指を置かせます。

②子供が出来事に対して大きすぎる怒りに指を置いた場合、教師は「それは大きすぎるかもしれないね。これくらいじゃないかな?」と、出来事と言葉に合った数字の目盛りに指を置き、怒りの大きさを正しくとらえさせます。

③教師の指した目盛りに対して、子供が「もっと大きい」と否定した場合、教師は子供の怒りに共感しながら、さまざまなシチュエーションによって怒りの大きさに違いがあることを説明します。

さまざまな怒りの大きさを習得することで、過去に体験した出来事から感情の大きさを比較し、怒りをコントロールできるようになります。

例えば、「以前の『並んでいた列に横入りされた』時の目盛りは【3】だったけど、今日の『廊下の曲がり角で相手とぶつかりそうになった』のは【1】だから、これは我慢できそうだね」と、子供に小さい怒りなら大丈夫という考え方を教えることができます。

感情の大きさを認知できるようになったら、STEP3に入ります。



STEP3 怒りの感情に対応する

使用教材

アンガーログファイル



アンガーコントロールフラッシュカード



(表) マイナスの気持ち



(裏) プラスの認知

ステップの概要

STEP3 は、怒りを抑えるための行動「アンガーエクササイズ」と、マイナスの気持ちをプラスに変える「ポジティブ・チェンジ」を行います。

アンガーエクササイズ

諸説ありますが、人間の怒りは「6秒」までをピークに減少していくと言われています。その6秒間に自分を落ち着かせる方法(当教材ではアンガーエクササイズと呼称)を子供と話し合います。それを記載したメモをアンガーログファイルの「きみがあこつきをとれもどせるものはこれだよ!」の箇所に貼り付けて保存します。

<アンガーエクササイズの例>

- ✓ 手のひらを自分の両肩の上に置き、30 回肩を軽くたたく
- ✓ 消しゴムをにぎったり緩めたりする
- ✓ クッションにパンチをする
- ✓ やわらかいボールを投げる
- ✓ 少し休憩して話をする
- ✓ 教室を一周歩く……など

きみがあこつきを
とりもどせるものは
これだよ!

アンガーログファイル

ポジティブ・チェンジ

同時に、アンガーコントロールフラッシュカードの表裏両面を使い、表面のマイナスの気持ちを、裏面のプラスの認知に変換させる学習(当教材ではポジティブ・チェンジと呼称)を行います。

「アンガーコントロールフラッシュカード」は、表面には「マイナスの言葉」を。裏面には、そのマイナスの気持ちをポジティブに変換する「プラスの言葉」が書かれています。

11枚のカードに書かれた「マイナスの言葉」と、裏面の「プラスの言葉」の両方を、STEP1で行った「2・1・0リピート」方法で子供に言わせます。2→1→0の順で3周行ないます。

1周目：「教師→子供→教師→子供」の順番で2リピート



教師

今から、イライラした気持ちを言葉にして、楽にするための勉強をするよ。私に続いて言ってください。
(表紙の「アンガーコントロール」を教師と子供が1回ずつ言ってから、カードをめくる)

①ちょっとイラ

②ちょっとイラ

③ちょっとイラ

④ちょっとイラ

カードを裏返して

⑤たいしたことないさ

⑥たいしたことないさ

⑦たいしたことないさ

⑧たいしたことないさ

子供

※以下、カード群が1周するまで2リピートを続けます。

※「2リピート」のあとは、続けて2周目は教師と子供が交互に1回ずつ言う「1リピート」。3周目は子供だけが言う「0リピート」を行います。

フラッシュカードによる学習と並行して、子供が怒りの場面に遭遇した際に、そのときはどんなマイナスの気持ちだったかと、その気持ちを言い換えるプラスの言葉は何だったかを根気強く確認するようにしましょう。最初は、なかなか言い換えや我慢ができません。できた時にはほめてあげるようにしましょう。

STEP4 怒りの感情を判別・記録する

使用教材

アンガーログファイル

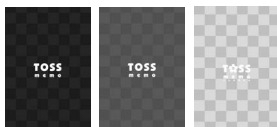


ステップの概要

子供に怒りの感情を判別・記録させていきます。子供が遭遇した怒りの状況と結果を付箋紙等のメモに記入させ、その怒りがアンガーログファイルの中の1～5のどの怒りの度合いのポケットにあたるのか、該当する箇所に貼り付けて保存させます。そのときに、そのマイナスの気持ちをプラスに言い換える「ポジティブ・チェンジ」の確認をします。

関連商品

アンガーログファイルへ保存するメモ（付箋紙）は、弊社商品「TOSSメモ」をおすすめします。



TOSSメモ カラー：赤／さくら／紺
価格：各色1冊380円(税込)

(問)東京教育技術研究所
TEL. 0120(00)6564
<http://www.tiotoss.jp>

TOSS
オリジナル教材



<メモ記入例>

※いつ
4月20日

※出来事
体育の順番で
A君に横入りされた

※いかりのおんど・思ったこと
③イライラ!

①日時

②出来事

③怒りの温度や思ったことなどを、付箋に記入する。

<例 子供が3の「イライラするな!」のポケットにメモを貼った場合>

①教師は「イライラの時はどう思えばいいのかな?」と質問し、子どもに「がまんがまん」と言わせます。教師は「落ち着けそう?」と聞き、子どもが「大丈夫」などと言って承認したらほめます。

②ファイルの「きみがおちつけるのはこれだよ」に記入した「落ち着ける行動」を見せます。取り決めておいた行動をさせて、落ち着いたらほめるようにしましょう。



定期的にファイルに保存したメモを確認することで、怒りを感じた回数の増減や、過去の出来事と似た状況が発生した際に、「同じような怒りを、あなたは3だと決めて、がまんすることができていたよね。今回もできると思うな」と、過去の自分の振り返りをさせます。

ログファイルに保存した怒りの情報は、進級・進学時の担当教師への引き継ぎ資料にすることができます。

アンガーコントロールトレーニング終了後は

アンガーコントロールトレーニング終了後は、日常的に「アンガーコントロールフラッシュカード」「アンガーログファイル」を使用して、STEP1～4のトレーニングサイクルを行いながら、子供が落ち着きを取り戻せるようにサポートします。

もし、一連の流れの中で子供が怒りを言語化できないことや、落ち着きを取り戻せない場合は、STEP1～4の際の指導に不足があると考えられます。どこでつまづきがあったか確認し、それぞれのSTEPまで戻って指導することをおすすめします。

アンガーコントロールフラッシュカード 一覧

A4サイズ・12枚

 アンガーコントロール	A C-01 (表紙) アンガーコントロール		A C-02 無地	 こわい	A C-13 こわい	 わたしならだいたいようぶ	A C-14 わたしならだいたいようぶ
 ちょっとイライラ	A C-03 ちょっとイライラ	 たいたことないさ	A C-04 たいしたことないさ	 がねしい	A C-15 かなしい	 おちこまないでつぎ	A C-16 おちこまないでつぎ
 イライラ	A C-05 イライラ	 がまんがまん	A C-06 がまんがまん	 こまった	A C-17 こまった	 そうだんしよう	A C-18 そうだんしよう
 おこった	A C-07 おこった	 コントロールできる	A C-08 コントロールできる	 うらやましい	A C-19 うらやましい	 いいことあるさ	A C-20 いいことあるさ
 くやしい	A C-09 くやしい	 つぎがんばろう	A C-10 つぎがんばろう	 ドキドキ	A C-21 ドキドキ	 うきうき	A C-22 うきうき
 ばんねん	A C-11 ばんねん	 つぎがあるさ	A C-12 つぎがあるさ	 はずかしい	A C-23 はずかしい	 てれるなあ	A C-24 てれるなあ

アンガーコントロールトレーニングキット ユースウェア

企画：TOSS 特別支援教育研究会 イラスト：信吉 箱デザイン：信吉
制作・著作・発行：東京教育技術研究所 〒142-0064 東京都品川区旗の台 2-4-12 TOSS ビル
TEL. 0120 (00) 6564 FAX. 0120 (88) 2384

印刷・製本：日商印刷株式会社

