



渋谷区立加計塚小学校校長 近藤新太郎
都スクールカウンセラー 長嶋 宏美
区スクールカウンセラー 須藤 みか

スクールカウンセラーだより

日中のぼかぼかとしたお日さまが、より温かく感じられるほど、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。新型コロナウイルス感染症再拡大に歯止めがかからず、気が抜けない日々が続いていますが、保護者の皆様はどのようにお過ごしでしょうか。

さて、最近保護者の方から続けて「子どもの怒りのコントロール」についてご相談がありました。今回は「アンガーマネジメント」についてお話したいと思います。アンガーマネジメントとは、日常生活の中で怒りの感情が過度に起こらないために、また衝動的・破壊的な言動を減らすために行う感情のコントロール法です。「アンガー」は「怒り」と訳されますが、“怒りの感情だけをコントロールすること”“怒りの感情をなくしたり、あるいは抑えたりすること”ではないと言われています。アンガーマネジメントは、自分の怒りの感情を正しく理解し、自分の考えや感情を他者に適切な表現で伝え、より良い人間関係を築くことが目標です。怒りの感情というのは、私たちに何らかのメッセージを伝えてくれています。つまり、怒りの感情が起こった時は、「本当は伝えたいことがあるんだよ、聴いてよ！」と訴えているのかもしれない。なので、むすっとしたり、怒ったりしているように見えるその怒りの感情の前に、どんな感情が起っていたのか、そこに意識を向けることが大切なことなのです。

Benson (2006) という人は、怒りを「二次感情」と説明しています。怒りの感情の正体には「一次感情」があり、様々な感情が含まれているというのです。例えば、お子様と習い事に行く為に待ち合わせをしたとします。でも約束時間になっても全く現れません。お子様は携帯電話にも出ず、もちろん連絡もしてくれません。そんな中ゲームをしながらゆっくりと歩いてくる姿が見えました。そんな時、どんな感情が沸き起こるのでしょうか。「何をしていたの!!」と声をかけたくなるかもしれません。さて、もしイライラして、怒りたい気持ちになっていたとしたら、その感情の裏側にはどんな感情があるのでしょうか。「自分の子に何かあったのではないかと思って心配だった」「約束した場所とは違う場所に行ってしまったのではないかと思い、一人で心細かった」「このままここにいていいのかと思い、困っていた」そんな感情が隠れていたかもしれません。意識レベルでは怒りの感情となって現れていますが、その怒りの裏側には、様々な感情があるのです。このように、まずはお子様の「怒り」の正体（一次感情）を理解することが大切です。そのためには、まずしっかりとご自分の感情に耳を傾けて、自分の感情に気づいた上で、コミュニケーションをとることが大事なことなのだとされています。

次回は、具体的な対処法についてお話したいと思います。

引用文献： 佐藤恵子著 「子どものためのアンガーマネジメントスタートブック」 遠見書房

相談室の開室曜日



すとう
須藤 みか (区スクールカウンセラー)
第1・第3・第5 げつようび
月曜日
10時～16時半



ながしま ひろみ
長嶋 宏美 (都スクールカウンセラー)
きんようび
金曜日 9時～17時