

よこひな通信

1月号 令和5年1月27日発行



「怒りの感情と上手に付き合うために」

副校長 大磯 美保

本校では、不祥事防止に向けた教職員研修を、計画的に実施しています。具体的には、体罰・ハラスメント防止研修、人権教育研修、個人情報保護や情報セキュリティに関する研修などです。今回は、2学期末に実施した「アンガーマネジメント」研修について、ご紹介します。

「アンガーマネジメント」とは、「怒りと上手に付き合う」ための心理トレーニングの方法です。「怒らない人」になることではなく、「怒る必要のあることには上手に怒り、怒る必要のないことには、怒らないようになる」ことを目指すものです。



トレーニングの一つに「6秒ルール」があります。怒りのピークの「6秒」を乗り切ることで、衝動的に怒りを爆発させて取り返しのつかない状況になることを防ぐ方法です。「自分なりに落ち着く言葉を決めて、6秒唱える」「口角を上げて、6秒笑顔をつくる」「その場を離れる」「飲み物を飲む」「飴を食べる」などの例があげられました。

また、怒りの感情は突然起こるものではなく、コップに「不安、悲しみ、恐怖、不満、疲労、虚しさなど」が溜り、それが一定量を超えると「怒り」となってあふれ出すイメージに似ているそうです。そのあふれ出した「怒り」を客観的に捉えるために、「穏やかな状態」から「人生最大の怒り」まで10段階に分けて点数化することや、チェックシートを用いて自身の「怒りのタイプ」を診断すること、怒る目的（相手にどうしてほしいのか）を明確にすることで、適切な対応に繋げることなどを学びました。



© 一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

人々の価値観の多様化が進む中、「コミュニケーション力をいかに高めていけるか」が、重要であると言われます。本校では、学校教育に関わる全ての人々がお互いによりよい関係を築いていくために、「相手も自分も大切にしたい自己表現である【アサーティブ・コミュニケーション】」や、「自分の気持ちや考えを、誰に対しても安心して発言できる状態である【心理的安全性】」など、様々なコミュニケーションに関わる考え方や方法について研修し、今後も学び続けていきたいと思っております。

