

令和元年度 旧西条管内 生徒指導夏季研修会 実施報告書

1 日 時 令和元年8月8日(木) 10:00~12:00

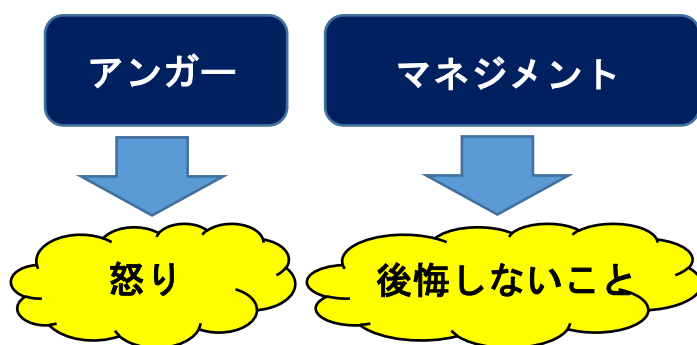
2 場 所 西条市氷見公民館

3 講演内容

- ・ 演 題 「アンガーマネジメントを活用した叱り方」
- ・ 講 師 一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントトレーニングプロフェッショナル 石井 真奈 氏
- ・ 資 料 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会叱り方入門講座より引用

(1) アンガーマネジメント

1970年代にアメリカで始まった心理教育 → 2000年代になって日本に入ってきた。



⇒ 怒って後悔、怒らなくて後悔を繰り返さなくていいようにする。

⇒ 怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようにする。

結 論

怒る ≡ 叱る

≡ リクエスト ⇒ 「これからはこうしてほしい」

(2) 怒る

ア 一般的な捉え

(ア) 怒る = 感情的に

(イ) 叱る = 相手の直してほしいことを冷静に

イ 問題となる4つの怒り

- (7) 強度が高い。…小さなことでも激昂する、強い怒り→怒りすぎる。
- (4) 持続性がある。…根に持つ、思い出して怒りを再燃する。
- (9) 頻度が高い。…しょっちゅうイライラする、カチンとくることが多い。
- (1) 攻撃性がある。…他人を傷付ける、自分を傷付ける、モノを壊す。

ウ 怒り=第二次感情

怒りは氷山の一角 (第二次感情)

⇒ マイナスの感情 (第一次感情) が隠れている。

(例) 不安、苦しい、虚しい、悲しい、罪悪感、寂しい、後悔…etc.

怒っていることに焦点が向きがちであるが、どんな気持ちが隠れているのか分かったら、対応の仕方や声の掛け方が変わってくる。

エ 怒りの正体

理想と現実のギャップ = 理想が裏切られたときにイラっとする。

⇒

会社	子ども	上司
男性	女性	親
ルール	時間	その他

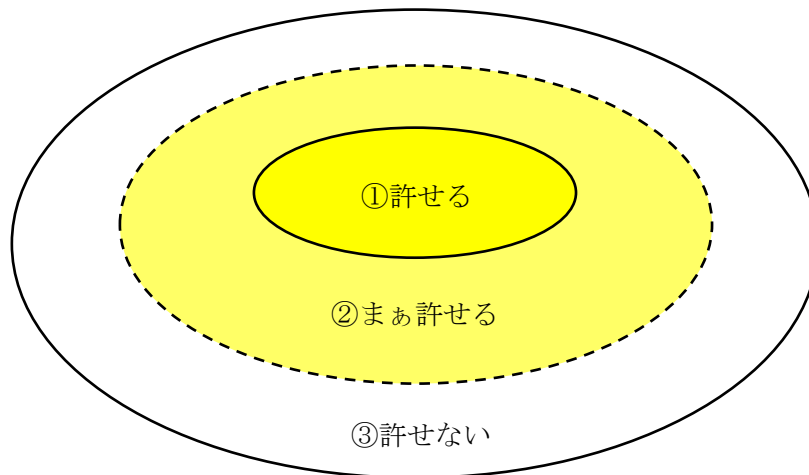
 は、こうあるべきだ!

オ 怒りが生まれるメカニズム



自分の一方的な思い込みであったり、一方的な「べき」であったり、自分にとっても相手にとっても建設的でない意味付けをしてしまう場合は、矛先を変える。→変えた方がよい。

カ 「べき」の境界線



- (7) 境界線は曖昧である。
- (4) ①or②に入っているのであれば叱らない。
- (5) ①と②はできるだけ大きい方がよい。
- (4) ②と③の境界線を機嫌で動かさない。
⇒せめてどうあれば②に入るのかを考えて、③を②に入れてみる。
- ※ 機嫌によって動かすと…機嫌がルールとなり、大人の顔色を見る子どもに！

(3) 叱る

ア 叱って好かれる人

- (7) ルールが明確
- (4) 相手のため
- (5) 素直

イ 悪い叱り方（態度）

- (7) 機嫌で叱る。 ⇨ 機嫌によって左右されない、ルールを基準にする。
- (4) 人格を攻撃する。 ⇨ 人格、性格、能力を否定しない、事実、結果、行動、行為、ふるまいに対して叱る。
- (5) 人前で叱る。 ⇨ 一対一、Face to Face
- (4) 感情をぶつける。 ⇨ 主目的は「リクエスト」、副目的は「私の気持ち」

ウ 悪い叱り方（NGワード）

- (7) 過去 「前から言ってるけど…」 「何度も言ってるけど…」
⇒ 相手にはいつの何のことか分からない。
- (4) 責める 「なんで…？」 「どうして…？」
⇒ 言い訳を考えるようになる。
※ 「どうしたら…」を使うとよい。
- (5) 強い表現 「いつも…」 「絶対…」 「必ず…」
⇒ 本当に100%か？
- (4) 程度言葉 「ちゃんと…」 「しっかり…」 「きっちり…」
⇒ 人によって異なる。
※ 具体的に伝える。

エ 上手な叱り方

- (7) **基準** … 明確であることや納得性が高いこと。
- (4) **リクエスト** … 具体的で明確であることや評価が明確にできること。
※ 感情面で「みんなが困っているのが分からないの？」ではなく、「これからは、こうしてほしい。」と具体的に伝える。
- (5) **表現** … 穏当な表現、態度、言葉遣いであること、相手を責めない。

オ ブレイクパターン（パターン壊し）

- (7) 変えやすいものを一つ変える。
- (8) 上手くいっていることは変えない。
- (9) 上手くいっていることを増やす。

⇒ いつもと違うことを試す。

（例）叱り上手な〇〇さんを真似てみる。

いつもと違うトーンで叱ってみる。

別の場所を使ってみる。

⇒ 21日間意識して行えば習慣化される。

(4) 終わりに

怒りの連鎖を断ち切る。

すべての人が自分の感情に責任をもてれば、私たちは怒りの連鎖を断ち切ることができると思います。

（一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 AM 入門講座（2019 年度版）より引用）