

日本の教育機関におけるアンガーマネジメント研究のレビュー 及びプログラムの有効性の検討

Anger Management Studies in Japanese Educational Institutions: A Literature Review and Confirmation of the Effectiveness of the Programs

石田 加代子

要旨

本研究の目的はアンガーマネジメント（以下“AM”とする）の歴史的背景を概観した後、日本の教育機関において実践されている AM プログラムの有効性や実践状況を報告し、今後の可能性を検討することであった。国内外の複数のデータベースにて「AM」を検索語として検索を行ない、さらに「AM プログラム」として発表されている国内の文献36件を採択し検討した。

本研究の結果より AM プログラムは各自の振り返りでは効果がみられるものの、エビデンスレベルの観点に立つと、ケーススタディが大半を占め、エビデンスが十分であるとは言えない現状にある。今後は、AM の基礎的な概念を守りながら、それぞれのプログラムを教育機関に適した方法によって開発し、ランダム化比較試験などを用いた手法で、客観的に評価を行なっていくことが AM の発展に資するものであると思われる。

キーワード：AM 児童 生徒 教師

1 問題と目的

近年、日本の教育機関において、“怒り”により引き起こされるさまざまな問題が多発している。嘉ノ海・松本（2006）は、怒りの感情表現が過剰になることでトラブルになる児童・生徒や、怒りの感情を抑圧しストレスを蓄積させる児童・生徒が存在することを指摘している。こうした怒りは攻撃性をともない、前者は暴力や暴言などにより怒りを自分の外側に向け、後者は不登校、引きこもり、自傷行為、さらに自死など、怒りを自分の内側に向けるとしている。文部科学省初等中等教育局児童生徒課の平成27年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」によると、小・中・高等学校における暴力行為の発生件数は56,963件であり、前年度の54,246件を上回っている。暴力行為の発生件数を校種別に比較すると、中学校 [33,121件（前年度35,683件）] と、高等学校 [6,705件（前年度7,091件）] は減少しているが、小学校 [17,137件（前年度11,472件）] は増加しており、教育機関における暴力行為の低年齢化が示唆される。

暴力行為の増加の要因として、児童生徒の成育、生活環境の変化、児童生徒が経験するストレスの増大などが挙げられる。近年の児童生徒の傾向として、感情を抑えられず、考えや気持ちを言葉でうまく伝えることや人の話を聞く能力の低下が指摘されている。

また同じ児童生徒が暴力行為を繰り返す傾向がある（前掲資料）。不登校児童生徒数は、小・中の合計が126,009人（前年度122,897人）であり、友人関係をめぐる問題を要因とするものが

神戸親和女子大学 非常勤講師

突出している（前掲資料）。小・中・高等学校からの報告によると自殺した児童生徒数は214人であった。自殺した児童生徒が置かれていた状況として「いじめの問題」があった児童生徒は9人であり、前年度の5人を上回っている。また、ひきこもりの数は平成22年度には696,000人にのぼっている。近年、これらの問題行動から見えてくる“怒り”に焦点を当て、児童・生徒らが自らの怒り感情をコントロールするといった、アンガーマネジメント（Anger management: AM）と呼ばれる方法が発展し、多様な場面で活用されている。

本研究はAMの歴史的背景を概観した後、日本の教育機関において実践されているAMプログラムの有効性や実践状況を報告し、今後の可能性を検討することを目的とする。

（1）怒りの研究

“怒り”はヒトの最も原初的な情動のひとつであり、基本感情と呼ばれる。驚き、喜び、恐れ、嫌悪、悲しみなどのうちのひとつに数えられる（福田，2003）。斎藤学（2005）は原初段階の「怒り」について、それ自体は「他者との関係の維持を求める欲求」とみなし「人の健全な精神生活に必須の感情反応」としており、市村（2004）は、認知面を強調した怒りの定義を以下の3つの評価過程にまとめている。1. 1つの事態・出来事が個人の欲求・動機に対立し、行為の目標が阻害されると知覚される。2. 誰か（何か）にその責任があると認められる。3. 責任の帰属が起こる。その際、責任ある者（事）は個人または社会の規範・規則を犯している。

フォーベル，E. ヘリック&P. シャープ 戸田有一（訳）（2003）は「怒りは（中略）生物学的には闘いや攻撃性と関連しており、明らかな生理学的変化が起きる。心拍が早くなる、筋肉の緊張（特に、脚や腕の筋肉の緊張）、胃部の違和感、しばしば瞳孔の拡大、玉のような汗、緊張しこわばった表情（怒り始めは顔が赤くなり、本当に怒った時はしばしば顔色が青くなる）、荒い息づかい、落ち着きのない小さく早い動き」などとしており、怒りの身体に及ぼす影響を挙げている。

また、湯川（2008）は怒りを「他の情動と同様に、それぞれの国の文化や、社会規範に強く影響されており、日本独自の観点から“怒り”という現象を捉える必要がある。」としており、日本独自の怒りの研究の大切さを主張している。本田（2010）は日本人に合わせたアンガーマネジメントの定義を「悲しみや悔しさや苛立ち、焦燥感、嫉妬など、いろいろな感情が入り乱れてしまい、本人にも自分の感情がわからなくなっている状態」としており、「AMはこの状態を整理し、自分の欲求を社会的に認められる形で表現したり問題解決をするための心理教育的なプログラムである」（本田・高野，2009）としている。

（2）AMの歴史

ADSETT, CA（1963）によると「外科的手術による身体の欠損によって生じる日常生活の障害や傷は、患者に感情的な反応を引き起こす。これらの感情へのマネジメントに必要なことは、医療従事者が患者との良好な関係を早期に確立し、患者を教育し、罪悪感を抑え、怒りの表現や退行を受け入れ、現実を受け入れられない思いを支持するか、穏やかに現実否定を疑問視するか、落ち込んでいる患者を、過度に同情的ではなく支える。」としている。また「看護師、ソーシャルワーカー、精神科医および患者の家族は、治療チームの貴重なメンバーになりうる」と述べている。このように、怒りの感情などに対するマネジメントの問題は、1960年代

にはすでに、医療の重要な側面として提起されている。

また、各人が“怒り”をコントロールする必要性に関しても、広範で論争的な議論が展開されている（市村，2004）。激しい怒りを溜め込まず発散させることによって、カタルシス効果や、社会的なしがらみからの解消を狙うといった方法（Bach & Wyden, 1989：Rubin, 1989）がある一方で、コントロールされた怒りへの対処を強調するといった立場（Tavris, 1982：1984）も表れた。そして次第に“怒り”を社会的に受け入れられる形で、適切に表現するという折衷的な立場の研究が盛んになる（Redford, W 他 1993）（Peter, S 他 1999）。Novaco はマイケンバウム（Meichenbaum, 1977）のストレス免疫療法（stress inoculation therapy: SIT）を基にアンガーコントロールを考案し（Novaco, R 1975）、法的執行者が行なう怒りのコントロールとして AM を発展させた（Novaco, R 1977 b）。

（3）日本における AM の実践

日本の AM は怒りの生理的基礎を踏まえながら行動療法や、認知行動療法の理論に基づき構造化され、AM プログラムとして発展してきた（本田，2002：壁屋，2005：本田，2006：松本・柴山，2011：本田，2011：高野，2013）。司法病棟での治療プログラムとして用いられることもあり（壁屋，2005）、主に少年院など若年受刑者を対象に矯正施設で実施されている（高野・本田，2012：下川，2013：小西，2015）。また、特別支援教育（本田，2002）をはじめ教育機関や介護施設、医療機関においても、予防的な介入として成人にまで適用されている（田辺有理子，2014：斎藤学，2005：門原眞佐子，2009）。このように、AM は日本の文化や日本人の性質に溶け込みながら、日本の現状に合わせて（本田，2002）刷新され進歩、発展を遂げている。

本田（2002）は、アメリカの教育機関で実施されている AM プログラムの一連の流れを紹介している。(1)「啓発教育」(人間性・現実感覚の養成) (2)「危機介入」(いじめ・暴力現場での対応) 具体的には①生理的反応への対応（ストレスマネジメント）②認知反応への対応（状況をプラスに捉える力を育てる）③向社会的判断力・行動力の育成（ソーシャルスキルトレーニング）を行なっていく。特に、いじめを繰り返す子どもへの対応である「個別指導プログラム」は、10～30回もの構成的 AM プログラムが実施される（本田，2006）。また、本田（2014）は、ワークシートや、ロールプレイ、グループでの話し合いや、場面カードを用いた教材を開発している。さらに、本田（2010）は「キレて」しまう子どもたちの行動特性を「激情型」「慢性型」「放出型」「溜め込み型」の4つのタイプに分類し、それぞれのタイプへの理解と対処法を示している。このように、AM は様々な機関において発展を遂げているが、一方で、日本国内の協会の関与もその発展に寄与している（安藤，2011）。企業の人材育成研修を超えて、近年では教育機関にも進出している。（小針，2013：安藤，2012：安藤，2014）

2 方法

日本の教育機関における AM の動向を調査対象に、国内の文献に絞って検索を行った。検索エンジンは、CiNii、Google scholar、医学中央雑誌、DLN-OPAC 国立国会図書館サーチを用いた。「AM」というキーワードでは、CiNii：106件、Google scholar：204件、医学中央雑誌：40件、DLN-OPAC：107件であった。このうち採択基準を、主題もしくは副題に「AM」

の記載があり、かつ「小学校」「中学校」「高等学校」「特別支援学校」「教師」「先生」「児童」「生徒」「体罰」「教室」のあるものに絞った。医療、看護、学校以外の保健、健康、家庭（家族）、虐待、は除外した。また少年に関する研究のうち学外の非行や刑事施設に関するものは除外した。また、上記の採択基準内であっても、講演録は除外した。さらに、実践研究文献調査、文献紹介、実践研究文献を除外した。

以上の手続きに基づき、457件の論文と雑誌が抽出された。「AM」の記載ありが328件、そのうち重複した157件を除外した結果171件の論文、雑誌が挙げられた。これより上記の採択基準に該当しなかった論文雑誌を除外した結果、最終的に本研究で扱う論文として39件が抽出された。(Fig. 1)

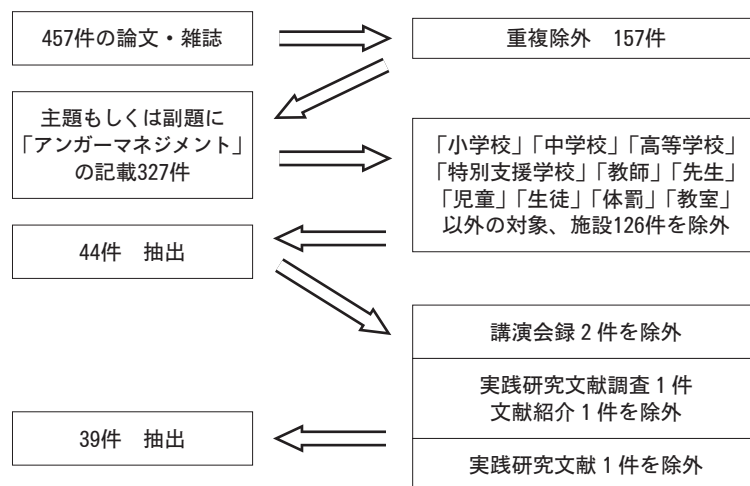


Fig. 1 論文抽出に至るフローチャート

3 結果

採択論文39件のうち、AMをプログラムの形式で紹介しているものが36件、AMの目的と課題（戸田，2007）について書かれているものが1件、暴力行為に対する予防教育としてのAMの必要性（嘉ノ海・松本，2007）について書かれているものが1件、スポーツ指導者の心構え（宮原，2013）について述べているものが1件であった。すべての採択論文は2002年から2017年に発行されていた。Table1に、採択論文のうち、AMプログラムを紹介している36件を示す。なお、表の作成に当たり本文より抜粋、編集を行なった。以下、紹介されているAMプログラムについて整理する。

(1) 研究デザイン

AMプログラムを紹介している36件のうち、対照群があり、さらに前後比較を行なっている研究は1件、対照群の設定のない前後比較研究は7件であった。事前、事後と1か月後の比較研究は1件、直後と3か月後の比較研究は1件であった。比較研究がないものは26件であった。

(2) プログラムの対象者（サンプルサイズ、性、属性）

各研究におけるサンプルサイズの範囲は1名から640名であった。性別を記載した研究は8件。うち、怒りの心身反応における性差を検討したものは1件であった。対象者の属性は小学

生、中学生、高校生、教員で、小学生は6件、中学生は12件、高校生は4件、教員は15件、小・中・高・教員すべてが対象となっているものが1件であった（2件重複あり）。

（3）AMプログラムの実施回数について

教育機関におけるプログラムの実施回数は、啓発教育を目的とした場合年に1回から8回まで、学校の現状に合わせて可能な範囲で実施されている。

（4）評価尺度と効果検討について

児童生徒に行った場合は、「プログラムを体験した感想を直接聞く、または自由記述した」ものが6件、「教員やスタッフによる子どもの行動観察」が8件、「質問紙」により、感想や効果を問うものが11件であった。またこれらの尺度は重複して使用されていた。「質問紙」は問題攻撃性尺度や教師用 RCRT、POMS、P-F スタディなど研究者によって、さまざまな尺度が使用されていた。自由記述や質問紙、行動観察から「効果がみられる」としたものが、AMプログラムを実践した20件中20件あった。

教員対象のプログラムは実際に行なったものより、紹介しているものが多く、評価尺度の記載は1件に留まっていた。

4 考察

本研究の目的は AM の歴史的背景を概観し、日本の教育機関において実践されている AM プログラムの有効性や実践状況を報告し、今後の可能性を検討することであった。日本に導入された AM は当初よりプログラム形式で紹介されており（本田，2002）教育現場において即時使用可能なものであった（Table. 1）。一方で、プログラムの効果の検討については、研究によってさまざまで、採用論文の半数以上は効果検討がなされていなかった。何らかの形で検討していても、効果量を算出した研究はなく、プログラム間の効果の検討は困難であった。評価に自由記述や口頭による「振り返り」を実施している研究が散見されたが、これらの場合においても、効果量が産出されていれば、比較検討が可能となる。従って効果検討をするためには結果が数値化できるような何らかの評価尺度の使用が望まれる。対象者の幅が広い場合、下田芳幸・寺坂明子（2012）による MSAI（Multidimensional School Anger inventory）の日本語版（J-MSAI）を使用することが考えられるが、下田・寺坂（2012）は、「発達段階や性差を考慮に入れた検証が今後の課題である。」としている。さらに、小栗栖（2011）は、「怒りに伴う心身反応の特性」の男女差を挙げ「教育を実施するうえで必要なことは、男女差や怒りの表出の仕方（類型）を考慮した上で実施すべき。」と述べていることから、プログラムの効果検討に関しては、性差の問題も考慮する必要があると考える。

さらに、本田（2002）が示すようにプログラムの目的は①啓発教育、②危機介入、③個別対応プログラムであるため、段階により目的が異なり、共通の評価尺度を用いることは不可能である。また目的ごとの評価尺度を用いることについても、環境や対象の状況が異なるため②危機介入③個別対応プログラムに関して、統一された評価は有効ではないと言える。しかし、AM は教員にも有効であるため（宮原，2013；門原，2009 他）、教員を対象とした独自の評価尺度の検討も望まれる。プログラムを通して、教員が児童・生徒への対応を自ら振り返る上で評価尺度はフィードバックの一助になる可能性もある。

エビデンスレベルの観点に立つと、対照群が設定されている研究が1件でエビデンスレベルの分類Ⅲとなる。それ以外の研究はすべてケーススタディとなり、エビデンスレベルの分類Ⅴとなる。従って、今回の採択論文で紹介されているプログラムは1例を除いてエビデンスが十分ではないといえる。今後、ランダム化比較試験の手法などを用いた研究が望まれる。

採択論文において、児童・生徒を対象としたプログラムの紹介に多く見られることは、プログラムを行なっている側の教員自身の認知の変化である。「AMを学ぶ中で、子どもをキレやすくさせているのは教師の対応の仕方にも原因があることが分かった。」(井芝, 2015)「AM・プログラムを実施した教師が子どもの攻撃性と反対の向社会性に目を向ける機会になったのではないか」(井上・中津, 2014)など、いくつかの研究において児童・生徒のアンガーマネジメントに変動して、指導している側の教員の気持ちにも変化が現れる、もしくは、プログラムの必要性を感じ始める姿も認められた(新井・三木, 2008など)。アンガーマネジメントは、児童や生徒が対象である場合であっても、教員がそのプログラムを通して関わることで、教員の“アンガー”への意識に変化が生じてくることもあり得るのである。そのために、「子どもの努力に止まらず変化を敏感に察知する良好な状態を作る教員側のとりくみも必要。」(松濤中学校, 2015)という意識も見られ、「発達段階に応じて丁寧に教材の作成、ファシリテーションを行うべき」(門原, 2009)との意見もある。

また、本田(2007)は学級のパワーバランスや個人の医学的要因、心理的要素、認知的要素、身体的要素、身体・運動能力の発達状況についてのアセスメントの重要性を主張している。アセスメントは①啓発教育 ②危機介入 ③個別対応プログラムのどの段階に介入するのか、または、してはならないかを判断する貴重な指針になり得るとしている。

AMプログラムの時間の確保については、「普及させるためには年間8時間を必要とする。」(松濤中学校, 2015)という考えのもと行なっている教育機関がある一方で、井上・中津(2014)は「プログラムの内容等も十分に熟考し、学校現場で実施可能な4時間程度によるセッションで効果をあげる研究が必要である。」としている。「プログラムで学習したことを日常生活で使えるようにするには学習内容を繰り返し練習することが必要。」(本田・高野, 2014)と報告しているものもある。「AMプログラムの指導者を専門家から担任に移行」(松濤中学校, 2015)または「スクールカウンセラーが自ら発信して行なう」(佐藤, 2016)など、いかに日常に落とし込み定着させるかということを探求しているのが教育現場の実情である。

日本の教育機関において、“怒り”により引き起こされるさまざまな問題が多発している近年、AMの必要性は今後さらに増加していくことが見込まれる。AMの基礎的な概念を守りながら、それぞれの教育機関に適した教材やファシリテーションのやり方によってプログラムを開発し、結果を客観的に評価していくことが今後のAMの発展に資するものであると思われる。

謝辞：本研究を進めるにあたり、ひとかたならぬご指導を頂いた大阪大学大学院連合小児発達学研究科附属子どものこころの分子統御機構研究センター永谷文代先生に深く感謝致します。研究の進め方において多角的な視点でのご助言をいただきました。また神戸市スクールカウンセラー福島充人先生には貴重な時間を割いて熱心なご指導をいただきました。先生方には言葉を尽くしても足りないほど感謝しております。本当にありがとうございました。

Table.1 アンガーマネジメント・プログラムの紹介

小学生を対象とした取り組み

題名	著者	目的	方法	対象	主な活動内容	評価尺度と結果
心を育てるアンガーマネジメント —考え方と実践	井芝 満喜子 (2016)	クラス内のひとりの児童と その他の子どもたちの相互 理解のため	①生理的反応への対応「ストレス マネジメント」 ②認知的反応への対応「心を整理し 状況を把握する」 ③向社会的判断力・行動力の育成「ソ ーシャルスキルトレーニング」 ④「話し合い」(感情統合・目と言葉 をつなげる、耳と言葉をつなげる) ⑤「話し合い」(実践・表現) ⑥⑦を日を開けて2回行う	不明	構成的グループワーク ソーシャル スキルトレーニング ワーク 「私はだれ でしょう」 ワーク 「心をつなげよう」 ゲームを通して怒りが自分の中にあること 気づく。友達との誤りが自分がいや怒り のロールプレイを体験する	子どもたちの感想(一部抜粋) 活動がど ても楽しかった。最初はイライラしたけど、 友達が助けてくれたイライラがなくなっ た。
アンガーマネジメントプログラム実 施による児童の変容と教師の児童認 知に関する研究	井上 隆 中津穂子 (2014)	小学生の素行高の増加の 低年齢化を鑑み、中学生へ の実践の有効性を探る	①自己理解 第2回<自分を知ろう> 第2回<感情に注目する> ②他者理解 第3回<他者の違いを知る> ③相互理解 第4回<協力して問題解決> 第5回<協力して問題解決> ④怒りの感情への興味付け ⑤怒りの感情の理解(1時間) ⑥怒りの感情への対処法と適切な表現方法の習得(3時間)	3年生	ワークシート、ワークシート、ゲーム用他国など アセスメント) 行動観察、担任やスクール カウンセラーからのフィードバック、子どもたち の振り返りから達成感満足感が明確であった。 子どもの発言より、より良い表現方法への プロセスを理解することができたと聞かれた。	先田節・ギルフォード性格検査(初回に行った アセスメント) 行動観察、担任やスクール カウンセラーからのフィードバック、子どもたち の振り返りから達成感満足感が明確であった。 子どもの発言より、より良い表現方法への プロセスを理解することができたと聞かれた。
アンガーマネジメント教育 —進める上で工夫や配慮	門原直佐子 (2009)	実践を効果的に進める上 での工夫や配慮の紹介	第二次 怒りの感情への興味付け 第三次 怒りの感情の理解(1時間) 第四次 怒りの感情への対処法と適切な表現方法の習得(3時間)	3年生	ワークシート、ワークシート、ゲーム用他国など アセスメント) 行動観察、担任やスクール カウンセラーからのフィードバック、子どもたち の振り返りから達成感満足感が明確であった。 子どもの発言より、より良い表現方法への プロセスを理解することができたと聞かれた。	怒りのチェック表(著者が開発したもの) 5年生全体としては有意な差は認められないが 個別に対応した少年の行動に変化が見られた
小学生に対するアンガーマネジ メントの実践研究—心身の怒り反応を 手掛かりに—	小栗酒 直樹 (2011)	怒りの感情をコントロール して、適切に表現するため のソーシャルスキルを小学 生時代に身につける	怒りの感情をコントロール して、適切に表現するため のソーシャルスキルを小学 生時代に身につける	全学年	ワークシート、ワークシート、ゲーム用他国など アセスメント) 行動観察、担任やスクール カウンセラーからのフィードバック、子どもたち の振り返りから達成感満足感が明確であった。 子どもの発言より、より良い表現方法への プロセスを理解することができたと聞かれた。	怒りのチェック表(著者が開発したもの) 5年生全体としては有意な差は認められないが 個別に対応した少年の行動に変化が見られた

中学生を対象とした取り組み

題名	著者	目的	方法	対象	主な活動内容	評価尺度と結果
アンガーマネジメント授業の導入と 実践—いじめ・暴力・自殺へのア プローチ	佐藤恵子 (2016)	子どもたちに怒りを溜め込 む傾向があるため、アンガ ーマネジメントが必要	A中学校 ①著者が教員対象の研修を行う。 中学3年生を対象に授業を4回行う ②著者が各学年を対象に年8回の授業を実施 ③担任がアンガーマネジメント授業を行い、継続している	全学年	アンガーマネジメントの授業に先立ち生徒を 対象にオリエンテーションを行う 自分の怒りの表現のバリエーションを知る	教員向けアンケートの自由記述(一部抜粋) 生徒がイライラしている時に「先生! タイム アウトしてきます!」と自己申告した 。「『考え方のくせ』とか他人を変えることは 難しいが自分のあり方を変えることができる」と いうことが自然にうなずく生徒がいた 年3回、学期に一度は少なく、前回のことを 忘れていた生徒もいた。前回は「口論で もう少し回数も増やせたらいい」と思っ た。アンガーマネジメントの前後に自分の気持ち をモニター表に記録する「授業が役に立った」 「いや役に立った」が50~75% 「自分の気 持ちは落ち着かせることができた」 「口論で なくしゃっきり話し合えた」などの意見あり
学校全体での取り組みで、生徒、教 員保護者の良好な関係を構築	東京都渋谷区立 松濤中学校 (2015)	内面に溜め込むタイプの生 徒が多いため、感情に気づ き発散が必要である。 キレない生徒を育てること を目標に設定した	1年生は自己理解 2年生は他者理解 3年生は相互理解と対立解消を中心に習得させる。 年間8コマ授業をする 指導者を著者から担任へ移行する	全学年	自分が他人と会話をするときの対応の仕方を 動物などに例化したコミュニケーションタイ プを分類。 ロールプレイ アサーティブコミ ニケーション	学級内で悪ふざけ・冷やかしの無視などの行 為が減少し学級内に居場所があると感じて意 欲的に学校生活を送っている生徒が増加した
アンガーマネジメント —アンガーマネジメント	本田恵子 高野光司 (2014)	①予防教育として ②子どもがキレている現場 で教師が早く着き着かせ る ③いじめや暴力を繰り返す 子どもにも継続的に個別やグ ループに実践する	実践に先立ってhyper-OUを実施 2週間おきに計5回の授業を行う 1回 アンガーマネジメントの目的を理解する 思春期の心と身体の変化 の理解とストレスマネジメント技法を学ぶ 第2回 認知の歪みを理解する 自分を持つ認知の歪みを理解する 第3回 認知の歪みを理解する 認知の歪み方法を理解する 第4回 認知の歪み方法を理解する 欲求の適切な伝え方を練習する 第5回 認知の歪み方法を理解する マイナス感情の適切な伝え方を練習する	2年生	ルールプレイ ワークシート グループで 話し合い 場面カールなどを使いストレスマネジメント アサーションとわたくしメッセージ ボールを投げたり受け取ることで言葉のやり 取りを体験する	毎週に自己評価で以下の2つを行う 事前事後のストレス尺度チェック P-F スタディ 適応行動が優位に増え、自分を守るための言 い返しが減った。感情をすぐに出して人に攻撃 したり人に解決させようとする傾向が減った しやり流すことができているようになった 教員による日常の生徒の行動観察
「エビデンス」のある心理療法 子どもと家族のためのプログラム アンガーマネジメント	本田恵子 高野光司 (2014)	著者らが日本で開発し実施 しているプログラムの中の 「中学生用プログラム」を 実践し、効果を測定する	第一過程 「気づき」として自分のアンガーマネジメントの強み(感情型、ハニーク型、 溜め込み型、ねちねち型)の理解。刺激と行動の理解を行なう 第二過程 「知的理解」として自分かなぜその行動を起しているかおよび、 それを繰り返していることとなるかについての見直しを立てる。行動のメリット とデメリットを整理し、自分の考え方の歪みを理解する。 第三過程 「自己理解と自己受容」として自分の特性を理解して受容する ここに家族歴や自分の価値観を確認していく。 第四過程 「新しいスキルの学習」 第五過程 「新しいスキルの練習」	全学年	緊急対応方法としてストレスマネジメントを 学ぶ。状況の捉え方を変える認知変容を取り 2回目以降から学校でよくある日常場面を取り あげて「断る」「説明する」という 技法を「姿勢」「姿勢」「言い方」と合わせ てロールプレイをする	毎週に自己評価で以下の2つを行う 事前事後のストレス尺度チェック P-F スタディ 適応行動が優位に増え、自分を守るための言 い返しが減った。感情をすぐに出して人に攻撃 したり人に解決させようとする傾向が減った しやり流すことができているようになった 教員による日常の生徒の行動観察

中学生を対象としたアンガーマネジメントに関する研究	高野光司 (2013)	アセスメントに基づいて作成したアンガーマネジメントプログラムの学習意欲に対する効果について、生徒の欲求不満場面に対する反応の変化の検討	アンガーマネジメントプログラムの効果に関する予行研究(岡山県教育センター, 2003; 本田, 2005)を参考に、6時間実施	1年生	①ストレスをテーマに挙げる、生徒がストレスへの適切な対処法を獲得することに焦点を当てる②不満感情の表現をテーマに挙げて、不満感情を抑えようとする背景にある考えを修正するとともに、適切な不満感情の伝え方を獲得する	P-FASTダイ	不満感情の表現に比べて、ストレスへの対処法を生徒がよく獲得した
暴力行為の予防に向けて～アンガーマネジメントプログラム～	嘉ノ海 仁士 (2010)	中学生による暴力行為を予防するために具体的な取り組みを行なう	「中学生」コーピング尺度」を参考に「怒りの対処方法」に関する質問紙を作成する。ここで抽出された4因子「自己の振り返り」「相手への反撃」「気分転換」本プログラムを効果測定の手順として活用する先行研究(岡山県教育センター, 2003; 本田, 2005)を参考に、6時間実施 ①自己理解 ②感情の理解 ③怒りの理解 ④怒りへの対処 ⑤適切な自己表現 ⑥共感性	1年生	エゴグラム、サッカーの試合(審判へのクレーム場面)のビデオの視聴、呼吸法や肩の上げ下げによるリラクゼーション、リフレミネング、アイメッセージ、少年犯罪のビデオの視聴など	怒りの対処方法」に関する質問紙 事前、事後、1か月後に効果測定を行なう 「怒りの対処方法」として「自己の振り返り」「気分転換」因子の得点が増加した。このことより、自己理解の深まり、感じ方や表現に個人差があることを学習、自分の性格特性の把握を通して、自分を客観視できたこと。怒りがエスカレートする初期段階でコントロールする大切さを学んだといえる。「人や物への反撃」「相手への反撃」の減少はなかった	
アンガーマネジメントプログラムの実践に関する考察～中学校での事例を中心に～	大西 良 (2010)	アンガーマネジメントプログラム参加前後の心理的変化を明らかにする	セッション1 感情の特徴 セッション2 怒りの客観視 セッション3 怒りの鎮め方 セッション4 適切な自己表現	全学年	描画を用いた自己表現 気分の温度計を使う 呼吸法 アイメッセージ 怒りを鎮めるロールプレイ グループディスカッション	POMS(Profile of Mood States)短縮版 「抑うつ-落ち込み」(有意差あり p<0.01) 「怒り-敵意」(有意差あり p<0.05)などのネガティブな感情の低下が見られた	
いじめ・暴力。パニック ー見立てと学校での対応 (第5回) アンガーマネジメント教育の実践	本田恵子 (2007)	キレにくい子を育てる予防 啓発教育	初めに学年の生徒全体に「思春期のストレス」についての啓発教育を行なう ステップ1 抑圧された気持ちと解消 ステップ2 自分を大切にすることを学ぶ ステップ3 相互の意見を調整するスキルの学習	2年生	初回のワークショップを男女別に行なう 絵画によるストレスの理解 砂袋を使って体重と力の変化を体験 砂袋を使って親の思いを体験する	振り返りを自由記述にする(一部抜粋) 「自分だけじゃなかったんだと気づいた」 「部活で先輩に頼まなかったことをされる。言い返せなくて悔しい。」など	
通常の学級における特別なニーズのある児童生徒に対する支援の在り方 ーアンガーマネジメント・プログラムを通じたより良い対人関係を築くための取組ー	河野全宏 岡 信行 芹澤伸司 中村一博 (2004)	学級集団内において児童生徒が自己の感情と向き合いその感情をどのように表現すればよいかを意図的に学習する必要がある	授業観察、担任からの聞き取り、支援を要する生徒のニーズのチェック チームティーチング方式で授業を行なう。 著者が主になって授業をする 生徒たちの状態に沿ってアンガーマネジメント・プログラムの指導計画を作る 第1次 さまざまな感情を知ろう 第2次 自分の怒りの感情を知ろう 第3次 感情をコントロールする方法を知ろう ための話し方について知ろう	1年生	アサーション、構造的グループエブエンカウンタークループワーク、ぶくろうタイプで話をしてみよう 教師が生徒の表情やしぐさ、発言の変化にできる限りその場で対応した	振り返りシート インタビューシートが研究協力者になり、生徒たちの行動変容を観察する。	振り返りシート、振り向きシート(一部抜粋) 「今までではすぐに怒りが爆発していたのにそんなことがなくなりました」「自分と相手の両方の立場を考えるようになった」など
中学校におけるアンガーマネジメントの試み	岡山県 教育センター (2003)	中学校におけるアンガーマネジメントの授業案を作成しその成否と課題を検討し今後の指導の在り方を探る	A中学校 B中学校 予防教育に焦点を当てた介入を行なう 第一次1 感情を受け止めよう 2 感情に焦点を当てて聞こう 第二次1.2 怒りがどんな感情かを知ろう 3 自分の怒りの特徴を知ろう 第三次1 怒り感情のコントロールをしよう 2 怒った気持ちを表現しよう	2年生	ウォーミングアップ、感情カード、振り返りカード、せりふカード、ホームワークシート、怒りの温度計、ロールプレイ、深呼吸、DESC法、自己呼びかけ、リフレミネング		

高校生を対象とした取り組み

題名	著者	目的	方法	対象	主な活動内容	評価尺度と結果
アンガーマネジメントと出会い、実践してみよう	一志 恵美子 (2016)	保健室を訪れる生徒の中で怒りのコントロールを苦手とする生徒にアンガーマネジメントを指導すること	保健室を訪れた生徒に個人別に行なう (7-8回行なう) その場での対応 (危機介入) を中心に進めるケースもある	全学年	生徒の様子を観察し、生徒の気持ちに寄り添う 生徒がアンガーマネジメントになったときは対応する人数を最小限に抑え、言葉かけを減らし、落ち着くのを辛抱強く待つ	行動観察を行なう 見守ることです早く落ち着くようになった
自閉症のある生徒のアンガーマネジメントの支援 ソーシャルスキルトレーニングの効果の検討	川尻有希 源部匡隆 岡村章司 (2010)	自閉症が怒りが生じた際にソーシャルスキルトレーニングを用いたサポートブックにより適切な行動を遂行する	ストーリーの作成に当たって、対象生徒の感情理解や状況理解に関して確認を行ない、できていると判断した。学校見学・保護者のエピソード・大規模での指導による直接観察で怒りが生じた場面を6つ選び絵で示す。その絵を見て気持ちと理由、解決方法を表出。内容を書き込みが完成させる。	高等部 2年生	神経衰弱 ロールプレイ	感情や状況把握は良好であったが、実際のところソーシャルスキルトレーニングは活用せず
キレる子どもにどうかかわるか アンガーマネジメント教育	新井 肇 三木澄代 (2008)	学校教育における暴力防止に向けた予防的・開発的対応	事前に授業のねらい、進め方をシミュレーションしておく 教師自身の自己理解を深めるためエゴグラムを行なう。 暴力のしくみについて ワークシート①「怒り」の体験 ②「怒り」の変化 資料プリント 暴力・怒りのメカニズムとストレスについての講義	全学年	ワークシート、実習、体験、グループ学習 資料プリント、シェアリング、発表 アサーティブトレーニング、傾聴のワーク	生徒の反応や授業の状況を指導者間でシェア 学習の振り返り エゴグラム ストレスチェック、生徒の感想 (一部抜粋) 暴力についていんなな気持ちから出てくるのが分かった。人それぞれ感じ方・表し方が違うことに気づいた

教員を対象とした取り組み

題名	著者	目的	方法	対象	主な活動内容	評価尺度と結果
アンガーマネジメントに焦点を当てた学校支援の検討	村上凡子 (2016)	①研修会終了後、教員への継続的な支援についての課題や具体的な方針の提起 ②研修会の経験により、知識・気づきの獲得及び学校風土に関する認識、教師同士の意識交流の活性化などの認識について究明する	1 村上 (20015) に行なった研修会をもとに調査を行なう。 2 研修会の直後と3か月後にアンガーマネジメント研修が ①「現場でどの程度役に立つと認識したか」の総合的評価 ②暴言の予防に関するグループワークについて尋ねる。 3 アンガーマネジメントに関する知識・気づきの獲得及び学校風土に関する認識を問う調査を研修の3か月後に行なう	特別支援 学校 教員	自由記述 質問紙	質問紙 (4件法) アンガーマネジメント研修が ①現場でどの程度役に立つと認識したか ②暴言の予防に関するグループワークの評価 ③知識・気づきの獲得及び学校風土に関する認識を問う ①は直後と3か月後より肯定的に認知された(有意差あり p<0.01) ②暴言の予防は男性教員より女性教員の方が有意に高かった ③は直後と3か月後に有意差なし
特別支援教育に携わる教員を対象としたアンガーマネジメント・プログラムの検討	村上凡子 (2015)	①特別支援職に携わる教員の心理的負担の調査、究明 ②特別支援教員を対象としたプログラムの紹介	1 発達支援の困難さに関する教員の意識調査 2 研修会を行なう。基礎的な理論の解説を行なった後、暴言の予防とアンガーマネジメントを関連付けたグループワークを行なう。 認知的、感情的、行動的次元を用いる。	特別支援 学校教員	①意識調査の質問項目 (一部抜粋) 「話し言葉による表現能力に課題のある生徒への対応に、難しさを感じたことがある」など ②アンガーマネジメントではロールプレイ 出来事、気持ち、行動の整理シート	上記 (2016) に記載

アンガーマネジメントの基本や進め方を紹介したもの

題名	著者	目的	方法	対象	主な活動内容
教員がアンガーマネジメントを身につけ怒りの感情と上手に付き合うことが大切	三浦和美 (2017)	教育現場で必要なスキルのひとつである。学級経営や教科指導のベースにもなる	怒りのメカニズムを知る。「第一次感情」「第二次感情」の存在を知る。6秒間をやり過ごす。自分の「べき」思考に気づく。	教員	怒りの温度計 先生版アンガーマネジメント診断 「べき」の3重丸、「べき」のすり合わせシート
アンガーマネジメントの基本的な考え方やテクニック	松村聖也 (2016)	子どもの怒りが取まらない時の引き出しを準備するための役に立てる	子どもたちに「イライラしたり、カチンとくるように思ってしまうこと自体は悪いことでは決してない。それをどう表現するかがすごく大事」と説明し上手な表現の仕方を考えていこうね」というメッセージを伝える。6秒待つ怒りの記録をとってみる「怒りを感じた事象」と「10点満点で点数を付けたら何点か」をメモする。自分の「べき」に気づく。クラスで子どもたちそれぞれ「べき」を発表させる。各自の「べき」の速いに気づかせる。	教師	アンガーマネジメント 「べき」のワークシート 「べき」の発表
学校における体罰を根絶するために校内研修でアンガーマネジメントを推奨	神奈川県教育委員会 (2015)	大阪府「バスケ部体罰事件」をきっかけに、神奈川県で実態把握を行ない、体罰の再発防止に取り組む	体罰防止ガイドラインの作成 体罰防止の校内研修ツールに収録されたアンガーマネジメントの項目では怒りはどこから？ 怒りから起こる影響 怒りをコントロールするため怒りのコントロール方法や「6秒ルール」が紹介されている	教員	フローチャート、チェックシート、ワークシート
「アンガーの連鎖」を未然に防ぎ子どもと教師をトラブルから守る	本田恵子 (2015)	衝動性が高まった自分でも自分で鎮め適切に解決できる力身に着ける	1 生理的反応への対応 (ストレスマネジメンツ) 2 認知反応への対応 (状況をプラスに変える力を育てる) 3 向社会的判断力・行動力の育成 (ソーシャルスキルトレーニング)	教員 管理職	身体の高張状態をほくす。 孫呼吸をする 認知の変容、マイナス思考をプラスに変える 過度な一般化、べき思考、なすりつけを直す アンガーマネジメント状態の自分のパターンに気づく
体罰に至る"怒り"をコントロールするーアンガーマネジメント対処法の基礎	小針卓哉 (2013)	怒りから衝動的に体罰へという流れを断ち切るためアンガーマネジメントでできることを考える	①怒りとは誰にもあるもの。重要なのはこの感情に翻弄されないこと ②怒り発生のメカニズム (第一次感情 第二次感情) ③アンガーマネジメント 自分自身の怒りを観察する ④怒りのタイプ 「頻度が高い」「強度が強い」「持続性がある」 ⑤自分の怒りのレベルを知る ⑥衝動的な行動を避ける	教員	アンガーマネジメントワークシート、ストップシンキング コーピングマントラ、ストップシンキング 呼吸リラクゼーション
怒りのやり場に困っている先生方へ	土井一博 (2013)		①安心感が育っている子どもの良さに注目する ②子どもとの話をよく聞く ③子どもの自尊感情を大切にすること	教員	「～するのが当然」「ねばならない」という イラショナル・ピリフを心の中で「約束を守ってくればいいな」という願望に変える
教師が知っておきたいストレスからくる怒りへの対応	和井田節子 (2013)		①怒りのレベルをモニタリングする ②IFT (思考場療法) で怒りを軽減する 把握可能感、処理可能感、興味感、有意味感、を持ち問題解決に向かう	教員	怒りのレベル【おこ(弱め)まじおこ(普通)】など 身体のリラクゼーション
キレない、キレさせないコミュニケーション	本田恵子 (2013)	キレるとはどういう状態かを理解し、指導が難しい児童生徒に対応するときに、先生が巻き込まれないためのコミュニケーション方法を考える	「キレる」とは2つの状態を指す。感情の自然な流れがキレてしまう状態。感情がキレた結果人間関係を断ち切ってしまう状態。 相手や落ち着いて以下のように冷静に話を ①「これをしようとしたんですね」 ②「ここまでやっちゃったんだ」 ③「何が起ったんだらうね」 ④「ここを変えたいんじゃない？」 ⑤「どこまで、できるようになりたい？」 ⑥「そのために、どうしようか」 ⑦「私にできることは、ある？」 ⑧相手を信頼して待つ	教員	アンガーマネジメントワークシート、ストップシンキング コーピングマントラ、ストップシンキング 呼吸リラクゼーション
教師に必要なアンガーマネジメントへ生徒の「話し行動」に巻き込まれないために～	竹内和雄 (2013)	教師が「怒りどうまくつづきあい、怒りをコントロールすること」	アンガーマネジメントを知る ①「怒り」のしくみ A 普通の怒り ②「怒り」のしくみ B 「キレる」怒り	教員	怒りを鎮める カウント法、呼吸法 子どもをほめる、考えさせる、話し合わせる
感情のコントロール方法を共に学ぶーアンガーマネジメントの基本	戸田有一 (2007)	アンガーマネジメントをいかに共同して行なっていくのか	アンガーマネジメントのプログラムを特定の子のみに実施するのではなく、クラス単位で行なう。 発言を抑え込まずにユーモアを表現に促す。	教員	五七五のリズムの短詩形で不満を表現する。 感情が高ぶったときに言語化が難しい子には、イエローカードを持たせておき、それを提示させてから理由を話す、アイメッセージで話す
小中学生のいじめとアンガーマネジメントの進め方	本田恵子 (2007)	「キレる」を定義した上で「切れやすい子」にどのような「アンガーマネジメントプログラム」を実施するか	「キレる」には、二つの意味がある。ひとつは、人間関係を断ち切ること。もうひとつは、通常の感情の働きができないこと。 切れやすい子への対応の留意点 (1)アセスメントの重要性 (2) 個別対応プログラム 10回の説明 (3) 自己の状況に対する「直面化」の重要性 (4) 傍観者への対応	教員	ソーシャルスキルトレーニング アサーション 対立解消スキル ピアサポート ピアブレッシャー ソーシャルスキルの習得 ピアカウンセリング ティアリーディング

学校で行うアンガーマネジメント	本田恵子 (2006)	アンガーマネジメント・プログラムの紹介	アンガーマネジメントの一連の流れ 「啓発教育」対象は児童・生徒、教員、保護者。いじめ、暴力、非行の予防 「自己理解」「自己表現」「他者理解」「相互理解」と進んでいく 「危機介入」子どもがキレている現場（いじめている、暴力をふるっている など）や直後に本人や周囲の者がどうしたよいかについて学ぶ 「個別対応プログラム」いじめ、暴力、非行を繰り返す児童・生徒に行なう キレる理由や不適応行動起こすことへの自分への「きづき」から 始める。1週間に2～3回の面接。1～3か月の間に15～30のプログ ラムを終了させる。	児童 生徒 教員 保護者	素情カード」「アサーショントレーニング ピア・サポート ピア・メディアーション コンフリクト・レゾリューション 「直画面面接」「生活場面面接」
教師自身のアンガーマネジメント	渡辺淳一 (2006)	感情が伝われ、状況 のとらえ方が広がり、怒り の感情の特徴を理解してコ ントロールするスキルを身 につける	1 自分の感情をモニタリングする 2 怒りに対する自分の特徴を知っておく 3 怒りの対処法を習やす	教員	「怒り」とはの文章を完成させる 怒りの温度計、ユーモア法、タイムアウト法、 呼吸法、カウント法、つぶやき法、アイメッ セージ、イラショナル・ピリーフ
体験型校内研修会 「アンガーマネジメント教育」	山崎康太郎 (2002)	開発的教育相談としてアン ガーマネジメントをワーク ショップ型で研修する	1アンガーマネジメントの一連の流れ。 2コミュニケーションのスタイル 3対立する相手に対する5つの問題解決タイプ 4ふくろうタイプの4ステップ解決法	教員	ロールプレイ
発達障害のある子が教室で落ち着か なくなかったとき	本田恵子 (2002)	発達障害のある子が教室で 落ち着かなくなかったときの 対応を「アンガーマネジメ ント」を通じて紹介する	子どもがパニックになりはじめたときの対応 ①衝動性は受容 ②衝動性のもとになっ ている刺激は何かをすばやく見抜く ③衝動性のもとになっっている刺激を排 除 ④行動を取める方向で物理的に 行動を制限する ⑤非言語的なメッセ ージを駆使する 子どもの問題と直面して解決する方 法 ①誰の問題なのかの理解 ②問題が何 かを理解させる（事実の確認） ③怒 りを表現することによる産物を理解す る ④緊急の対応策・予防策	発達障害 のある 小学 4年生	不快刺激を排除する（音、暑さ、空腹、目の 前の友達、勉強など） タイムアウト、別室指導 生理的変化の理解（発汗、吐き気、紅潮、手 足のしびれなど）
いじめのグループダイナミクスの 理解とアンガーマネジメント	本田恵子 (2002)	「仲間はずれゲーム」を通 じて、アンガーマネジメン トの一連の流れ 「啓発教 育」「危機介入」「個別対 応プログラム」のあり方を 考える	アンガーマネジメントの一連の流れ 「啓発教育」（人間性・現実感覚の養成） 「危機介入」（いじめ、暴力現場での対応） ステップ1 いじめのサインが現れたときの対応 ステップ2 いじめが過激になっ ているピーク時の危機介入 「個別対応プログラム」（いじめを繰り返す 生徒への個別対応プログラム） ステップ1 気づき ステップ2 知的理解・感情的理解 ステップ3、4 新しいスキルの習得 ステップ5 集結 10～30のプログラムを実施	中学生 高校生	怒りの理解、「感情の発達」教育、ソシヤ ルスキルトレーニング、対立解消スキル、ア サーション 状況把握、被害者の安全確保、危機状態への 応急処置、当面の危機の回避 個別指導プログラムを立てる時のニーズア セスメント、怒りのログシート、カウンセリ ング イメージトレーニング

文献

- ADSETT, CA (1963) EMOTIONAL REACTOIONSTO DISFIGUREMENT FROM CANCER THERAPY
Can Med Assoc J, Aug 31, 89, 385-91
- 安藤俊介 (2011) 職場づくりに生かすアンガーマネジメント マネジメントスキルアップ特集 看護展望 36,
32-45
- 新井肇・三木澄代 (2008) 教師カウンセラーのための生徒指導実践プログラム(3)キレる子どもにどうかかわる
かーアンガーマネジメント教育 38(7), 38-48
- 土井一博 (2013) 怒りのやり場に困っている先生方へ (特集先生のためのアンガーマネジメント) 月刊学校教育
教育相談 27(13), 18-20
- フォーベル, E. ヘリック& P. シャープ 戸田有一 (訳) (2003) 子どもをキレさせないおとなが逆ギレしな
い対処法ーキレの予防と危機介入の実践ガイドー 北大路書房
- 藤岡淳子 (2005) 触法少年への治療の試みー「怒り」への働きかけ (特集 怒りのコントロールーアンガーマ
ネジメント) アディクションと家族 21(4), 341-345
- 福田正治 (2003) 感情を知るー感情学入門 ナカニシヤ出版
- Horn, R. & Towl, G, 1997 Anger management for women prisoners. Issues in Criminological and Legal
Psychology, 29, 57-62
- 本田恵子 (2002) いじめのグループダイナミックスの理解とアンガーマネジメント (特集全国学校教育相談研
究会) 第36回研究大会 (茨城大会) よりー育てる・育つ・生きるー新世紀の人間関係を求めてー (講座
B) 月刊学校教育相談 16(2), 74-80
- 本田恵子 (2002) 発達障害のある子が教室で落ち着かなくなったときー「アンガーマネジメント」の個別対応
プログラムを使って (特集2 発達障害のある子どもにかかわるために) 月刊学校教育相談 16(13), 38-
42
- 本田恵子 (2006) 学校で行うアンガーマネジメント (特集 怒りをコントロールできない子) 心理 60(13),
1206-1211
- 本田恵子 (2007) キレやすい子へのソーシャルスキル教育ー児童生徒の問題行動教室でできるワーク集と実践
例ーほんの森出版
- 本田恵子 (2007) 小中学生のいじめとアンガーマネジメントの進め方 (特集1 がまんする力をどう育むか)
教育と医学 55(4), 328-336
- 本田恵子 (2007) いじめ・暴力・パニックー見立てと学校での対応 (第5回) アンガーマネジメント教育の実
践 月刊学校教育相談 21(10), 84-90
- 本田恵子 (2013) キレない、キレさせない、コミュニケーション (特集先生のためのアンガーマネジメント)
月刊学校教育相談 27(13), 10-13
- 本田恵子 (2015) 「アンガーマネジメント」を未然に防ぎ子どもと教師をトラブから守る (特集職員室でイラつ
かない! 子どもにカッとしない! 管理職のためのアンガーマネジメント入門)ー (アンガーマネジメント
の基礎知識) 総合教育技術 70(10), 44-49
- 本田恵子 (2016) 介護職員のためのアンガーマネジメント: 対応が難しい人に巻き込まれないために (特集穏
やかな心でケアするために) ふれあいケア 22(7), 30-33
- 本田恵子・高野光司 (2009) 感情 (怒り、イライラ) をコントロールする力を育てるーキレない子を育てるア
ンガーマネジメントの実践 (学校における「心理教育」とは何か)ー (学校における心理教育の実践) 児
童心理 63(15), 124-132
- 本田恵子・高野光司 (2014) キレにくい子を育てる: アンガーマネジメント (特集子どもの怒り)ー (学校で
する怒りのコントロール: スキルを学ぶ、認知を変える) 児童心理 68(16), 1356-1361
- 本田恵子・高野光司 (2014) アンガーマネジメント (特集“エビデンス”のある心理療法(2)子どもと家族のた
めのプログラム) 保健の科学 56(10), 678-682
- Horn, R. & Towl, G, (1997) Anger management for women prisoners. Issues in Criminological and Legal
Psychology, 29, 57-62
- 井上隆・中津郁子 (2014) アンガーマネジメントプログラム実施による児童の変容と教師の児童認知に関する
研究 24, 90-103
- 一志恵美子 (2016) アンガーマネジメントと出会い、実践してみた (特集怒りがなかなか収まらない子) 月刊
学校教育相談 30(8), 15-17
- 井芝満喜子 (2015) 心を育てるアンガーマネジメント: 考え方と実践 (特集暴力をふるう子)ー (暴力を生ま
ない学級づくり) 児童心理 69(11), 1005-1009
- 石田実知子 (2015) 高校生における怒りの対処行動の現状 International Nursing Care Research 第13

- 壁屋康洋 (2005) 司法病棟とアンガーマネジメント (特集怒りのコントロール-AM) アディクションと家族
21(4), 346-352
- 門原眞佐子 (2009) 感情表現トレーニングの実際アンガーマネジメント教育-進める上での工夫や配慮 (特集
感情表現の上手な子を育てる) - (学校で感情表現の上手な子を育てる) 児童心理 63(7), 652-657
- 神奈川県教育委員会 (2015) 学校における体罰を根絶するために校内研修でアンガーマネジメントを推進 (特集
職員室でイラつかない!子どもにカッとしない!管理職のためのアンガーマネジメント入門) - (ア
ンガーマネジメント実践事例) 総合教育技術 70(10), 50-53
- 嘉ノ海仁士・松本剛 (2006) 中学校における暴力行為に対する予防教育の必要性-中学校におけるアンガーマ
ネジメントプログラムの開発にあたって-生徒指導研究 (18), 14-20
- 川尻有希・渡部匡隆・岡村章司 (2010) PI5 自閉症のある生徒のアンガーマネジメントの支援: ソーシャルス
トリーの効果の検討 (ポスター発表 I) 日本行動分析学会年次大会プログラム・発表論文集 (28), 45
- 河野全宏・岡信行・芹沢伸司・中村一博 (2004) 通常の学級における特別な教育的ニーズのある児童生徒に対
する支援の在り方-アンガーマネジメントプログラムを通したより良い人間関係を築くための取組-川崎
市総合教育センター P177-192
- 小針卓哉 (2013) 教育時事ワイド解説 (38) 体罰に至る“怒り”をコントロールする: アンガーマネジメント
対処法の基礎 教職研修 42(3), 80-83
- 小西好彦 (2015) 少年刑務所での衝動性の高い青少年への対応: アンガーマネジメントを用いて (特集思春期
の衝動性を考える) 教育と医学 63(10), 830-837
- 松本守弘・柴山謙二 (2011) 大学生の対人関係向上のためのアンガーマネジメント 熊本大学教育学部紀要,
人文科学, 60, 153-162
- 松本守弘・柴山謙二 (2012) 認知の変容を目指したアンガーマネジメント: メンバー同士の討論を通して 熊
本大学教育学部紀要, 人文科学, 61, 87-95
- 松村聖也 (2016) アンガーマネジメントの基本的な考え方とテクニック (特集怒りがなかなか収まらない子)
月刊学校教育相談 30(8), 18-22
- 三浦和美 (2017) 総合教育技術 48-55 2月号特集2 教師の心と体を守るストレスマネジメント②アンガ
ーマネジメントの視点から 教員がアンガーマネジメントを身につけ怒りの感情と上手に付き合うことが大
切
- 宮原賢二 (2013) スポーツ指導者の肝に銘じたいアンガーマネジメント (特集先生のためのアンガーマネジ
メント) 月刊学校教育相談 27, (13), 18-20
- 文部科学省 (2016) 「平成27年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」(速報値)につい
て 文部科学省初等中等教育局児童生徒課」
- 村上凡子 (2015) 特別支援教育に携わる教員を対象としたアンガーマネジメントプログラムの検討 信愛紀要
Journal of Wakayama Shin-ai Women's Junior College (55), 23-28
- 村上凡子 (2016) アンガーマネジメントに焦点を当てた学校支援の検討: 特別支援教育に携わる教員を対象と
して 信愛紀要 Journal of Wakayama Shin-ai Women's Junior college (56), 11-16
- 内閣府 (2000) 「若者の意識に関する調査 (ひきこもりに関する実態調査) 報告書」
- Novaco, R.W. (1977 b) A stress inoculation approach to anger management in the training of law enforce-
ment officers. American Journal of Community Psychology, 5, 327-346
- 小栗栖直樹 (2011) 小学生に対するアンガーマネジメントの実践研究-心身の怒り反応を手がかりに-京都教
育大学 平成22年度 修士論文
- 岡山県教育センター研究紀要 (2003) 中学生におけるアンガーマネジメントの試み
- 大河原美以 (2004) 怒りをコントロールできない子の理解と援助-教師と親のかかわり-金子書房
- 大西良 (2010) アンガーマネジメントプログラムの実践に関する考察-中学校での事例を中心に 福岡県社会
福祉社会研究誌 (4), 12-16
- Peter Schwenkmezger, Georges Steffgen & Detev Dusi (1999) Umgang mit Arger 市村操一 (訳) (2004)
ブレーン出版株式会社
- Redford Williams & Virginia Williams (1993) Anger kills New York: Three Rivers Press レッドフォ
ード, W&ヴァージニア, W 岩阪章 (訳) 河野友信 (監修) (1999), 怒りのセルフコントロール 創元社
- Ronald T Potter Eforon (1994) Angry All the time: An Emergency Guide to Anger Countrol. Oakland,
USA: New Harbinger Publishments
- Ronald T Potter-Efron & Patricia S Potter-Efron 監訳 藤野京子 (2016) アンガーマネジメント11の方法
怒りを上手に解消しよう 金剛出版

- Rubin, T. J. (1989) *Mach'Deinem arger Luft*. Munchen: Moderne Verlagsgesellschaft
- 斎藤学 (2005) 巻頭言「医療観察病棟」は宅間守を治療できるか?—特集(怒りのコントロール—アンガーマネジメント)にあたって—アディクションと家族 21(4), 336-340
- 斎藤学 (2005) [怒り]と[憎しみ]について(特集 怒りのコントロール—アンガーマネジメント) アディクションと家族 21(4), 336-372
- 佐藤恵子 (2016) 学校をめぐる問題と対応(1)アンガーマネジメント授業の導入と実践: いじめ・暴力・不登校・自殺へのアプローチ—子どもの心と学校臨床— *Japanese journal of school counseling* (15), 112-120, 2016-08
- 篠真希・長綱史子・一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 (2016) イラスト版子どものAM 怒りをコントロールする43のスキル— 合同出版
- 下田芳幸・寺坂明子 (2012) 学校での怒りの多次元尺度日本語版の信頼性・妥当性の検討 *心理学研究* 83(4), 347-356
- 高野光司 (2013) アンガーマネジメントプログラムの構造に関する一考察 *学術研究、人文科学・社会科学編 Academic studies and science research* (62), 113-122
- 高野光司 (2013) PD-85 中学生を対象としたアンガーマネジメントに関する研究(学校心理学ポスター発表) *日本教育心理学会総会発表論文集* (55), 348
- 高野光司・本田恵子 (2013) 刑事施設におけるアンガーマネジメント奈良少年刑務所における取組を中心に—早稲田大学社会安全政策研究所紀要 5, 21-37
- 竹内和雄 (2013) 教師に必要なアンガーマネジメント: 生徒の「試し行動」に巻き込まれないために(特集) 学校でおこる暴力 43(8), 25-27
- 田辺有理子 (2014) 2号集中連載アンガーマネジメントを看護管理に生かしてみよう(1)「怒り」の性質とタイプ 看護展望 39(4), 378-382
- 田辺有理子 (2014) 2号集中連載アンガーマネジメントを看護管理に生かしてみよう(2)怒らない技術と怒る技術 看護展望 39(5), 468-473
- 田中葉子 (2005) 米国における最新治療技法をめぐる—anger managementの効果と将来性について特集 怒りのコントロール—アディクションと家族 21(4), 353-360
- 戸田有一 (2010) 人間関係の基礎を作るアンガーマネジメント怒りの感情とのつき合い方を学ぶ(学校でできる対人関係スキル・トレーニング)—(対人関係スキル・トレーニングの理論と方法) *児童心理* 64(15), 70-74
- 戸田有一 (2007) アンガーマネジメントの目的と課題(学校における子どもたちのマネジメント力を育てる、研究委員会企画シンポジウム、日本教育心理学会第48回総会概要) *教育心理学年報* 46, 40-41
- 戸田有一 (2007) 感情のコントロール方法を共に学ぶ—アンガーマネジメントの基本(子どもの暴力にどう向き合うか—教師・親ができること)—(学校における子どもの暴力への予防と対応—予防としてできること) *児童心理* 61(15), 103-108
- 東京都・渋谷区立松濤中学校 (2015) 学校全体での取り組みで、生徒、教員、保護者の良好な関係を構築(特集職員室でイラつかない!子どもにカッとしない!管理職のためのアンガーマネジメント入門)—(アンガーマネジメント実践事例) *総合教育技術* 70(10), 54-57
- 和井田節子 (2013) 教師が知っておきたいストレスからくる怒りへの対処(特集先生のためのアンガーマネジメント) *月刊学校教育相談* 27(13), 14-17
- 渡辺淳一 (2006) 教師自身のアンガーマネジメント(特集2 教師自身の感情コントロールに役立つ技法) *月刊学校教育相談* 20(10), 32-37
- 山崎康太郎 (2002) 体験型校内研修会「アンガーマネジメント教育」—スクールカウンセラーと連携した校内研修会(特集2 ワークショップ型校内研修会プラン) *月刊学校教育相談* 16(14), 30-33
- 湯川 (2008) 怒りの心理学—怒りとうまくつきあうための理論と方法 *Psychology of Anger* 株式会社有斐閣