

## 発達ネウボラプロジェクト 発達支援室 訪問研修事業

令和4年1月11日に浪岡北小学校で訪問研修を行いました。

### 先生方と学ぶ 学校版アンガーマネジメント

～感情のしくみを理解し、上手に付き合うトレーニング～



2022/1/11（火）14：00-14：50  
青森市立浪岡北小学校現職教育  
（青森病院発達障害支援室 訪問研修事業）

独立行政法人国立病院機構青森病院  
地域医療連携室・発達障害支援室  
医療社会事業専門職 大平香織

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ファシリテーター®  
アンガーマネジメント叱り方トレーナー®

©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 【2021版】AM入門講座から引用

「先生方と学ぶ学校版アンガーマネジメント～感情のしくみを理解し、上手に付き合うトレーニング～」と題して、ワークを行いながら、①自身の怒りの傾向を分析 ②怒りが生じる仕組みの理解 ③対処方法を学ぶ という流れで講義を行いました。途中、心理療法士より「気持ちを落ち着かせる呼吸法の実践」を行い、児童指導員（アンガーマネジメントキッズインストラクターTM）より当院で行っている「アンガーマネジメントキッズ講座」についてのご紹介と、ロールプレイを通じた体験共有を行いました。教育現場の先生方と共に学びを深める機会が得られたことに、大変深い意義を感じました。

怒りの感情は連鎖すると言われていています。特に期待や甘えが高くなりがちな身近な人、弱い立場の人（家族や職場のメンバー、子ども等）へ怒りが向けられることが多く、不機嫌な家庭、職場につながりかねません。まずは大人や支援者がイライラや怒りの感情の仕組みを理解して、感情とうまく付き合う方法を学ぶことで、子どもたちや支援を必要とする方への対応場面で大いに役立てていただけると感じています。

ひきつづき浪岡地域のみなさまと協力しながら、支援力を高めていけるよう連携を深めていけたらと思います。ぜひ発達支援室訪問研修事業をご活用ください。

文責 大平