

## 発達障害支援室 訪問研修事業

9 月 19 日、26 日に、女鹿沢小学校 4～6 年生にアンガーマネジメント・キッズ教育を行いました。

12 月 3 日に、南小学校 3 年生の参観授業でアンガーマネジメント・キッズ教育を行いました。



アンガーマネジメントは怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、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くて済むようになることを目標としています。

近年、学校現場では何か自分のなかで嫌な感情が生じた時、「バカ」「死ね」「ムカつく」などの相手を傷つける言葉を反射的に言ってしまうお子さんが増えているとのこと。トラブルの原因にもなるので、怒りの気持ちを上手にコントロールできるようになってほしいという先生方の思いから、今回子どもたちへの授業を行うことになりました。実際の授業では怒りの気持ちとはなにか、どういう時に怒りやすいのか、怒りの気持ちが出たらどうしたらよいのかなどについて、自分のことを振り返りながら考えてもらいました。みんなとても積極的に発言してくれ、楽しく学ぶことができました。子どもたちからは「イライラしたときにどうすればいいかを考えられてうれしかったです。」「さいしょはイライラしてたけど、先生の話聞いてためしてみたらイライラがなくなりました。」「おこった時に何をすればわからなかったの、この授業がとても役立ちそう。」「怒っている時イライラのほかに、かなしみやつらいなっていう気持ちもあるんだとわかりました。」「こうやって考えると、ふだん怒ることが多かったの、学んだことを活かそうと思いました。」等の感想を頂きました。

これからも、学校で心の健康についての心理教育に力を入れていく予定です。子どもたちの健やかな健康のためにお手伝いできれば嬉しく思います。