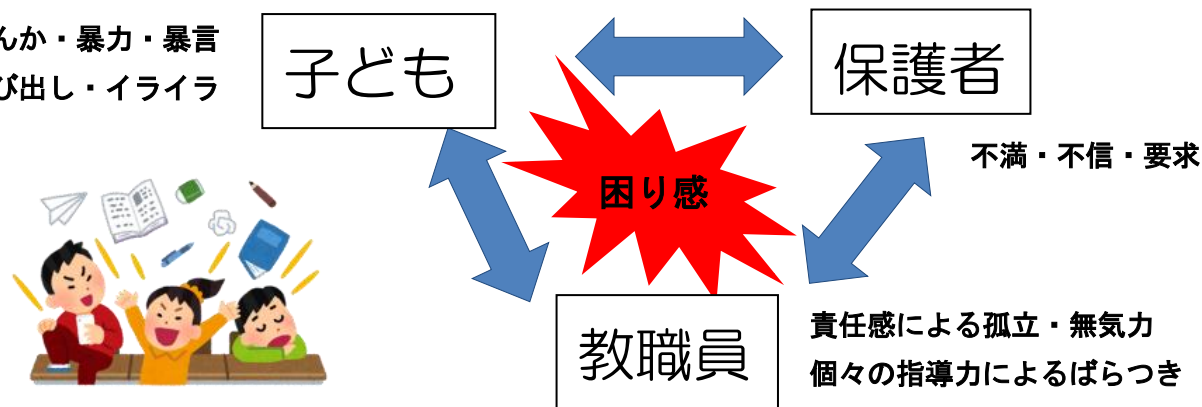


教員が変わる・子どもも変わる～アンガーマネジメントの取組～

<Before>

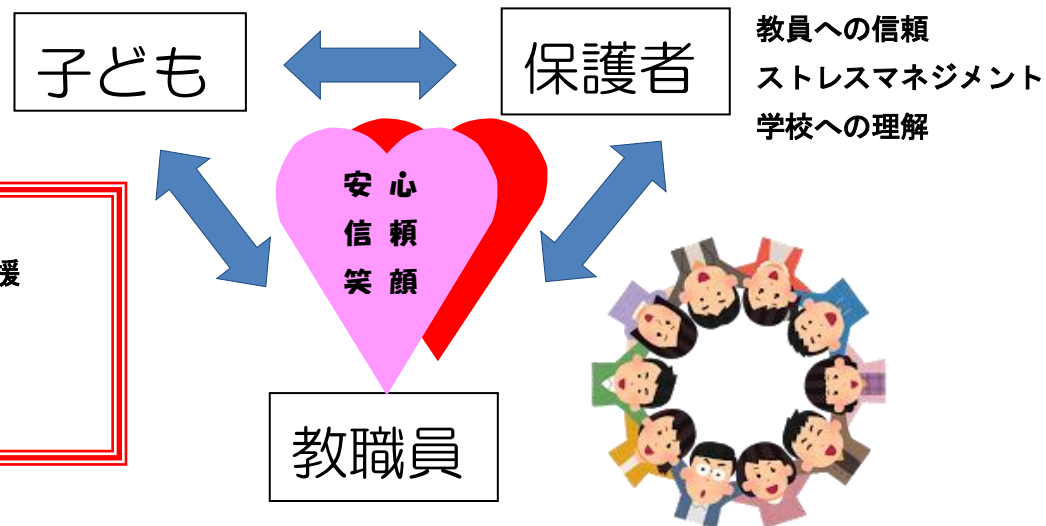
けんか・暴力・暴言
飛び出し・イライラ



<After>

あきらめない姿勢
規範意識の向上
自己肯定感の高まり

- 傾聴
- 適切な言葉がけ・支援
- 見立て力の向上
- あきらめない姿勢
- 教職員の連携・協働

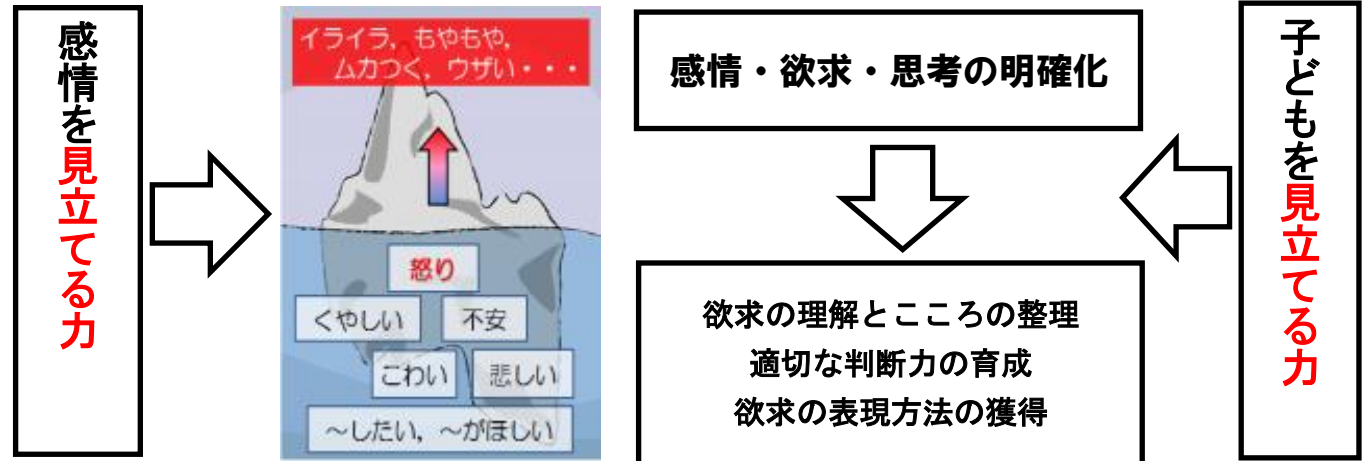


学校での規範意識や生活満足度が向上!

(全国学力・学習状況調査児童質問紙より)

番号	質問事項	H26	H27	H28
4	ものごとを最後までやり遂げて、うれしかったことがありますか。	86.4	90.9	100
6	自分には、良いところがあると思いますか。	45.5	45.5	61.6
32	先生は、あなたの良いところを認めてくれていると思いますか。	86.4	—	100
40	友だちとの約束を守っていますか。	86.4	—	96.1
43	人の役に立つ人間になりたいと思いますか。	—	95.4	100

<アンガーマネジメントのねらい>



<学校生活アンケートより>

自己肯定感の高まり 「あなたに、良いところはありますか」



H28 (6年生) 96% (実施後)

教職員の共通認識

とにかく聴く

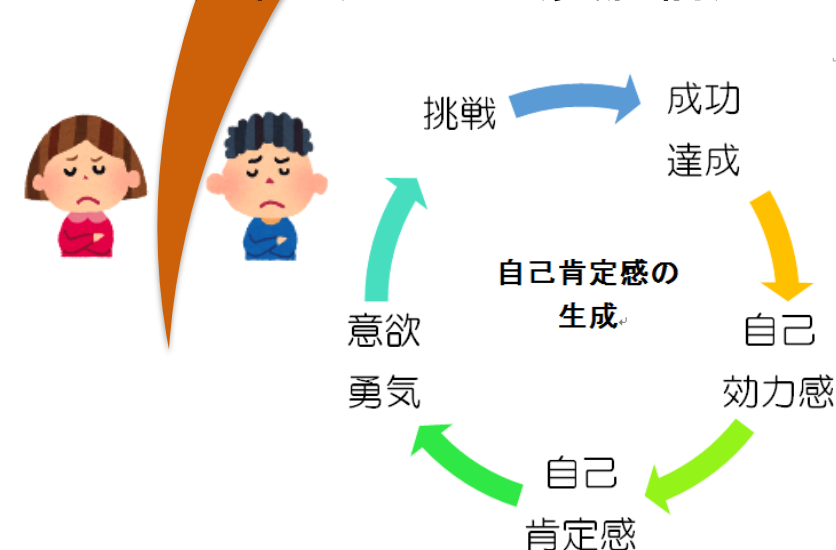
- ☆黙って・うなずき・最後まで
- ☆気持ちは受容・行動は正す
- ☆聴き手の主観は挟まない

言葉がけ

- ☆「私は～」の伝え方で
- ☆とことん肯定的に
- ☆こころ穏やかに
- ☆具体的にほめる

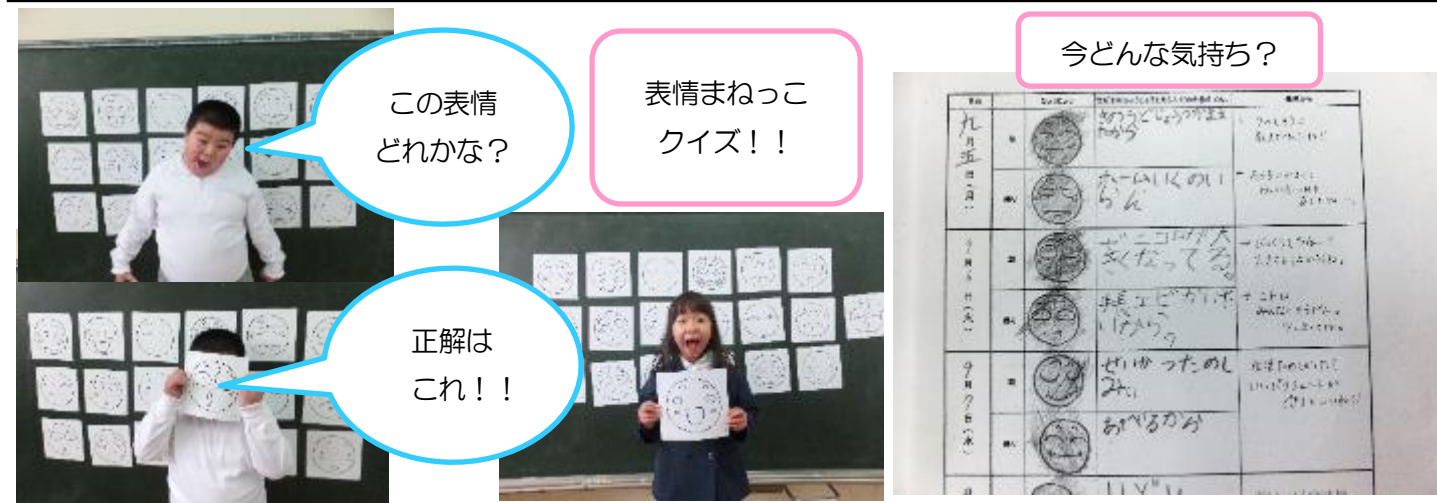
子どもが伸びる言葉がけを!

H27 (5年生) 52% (実施前)

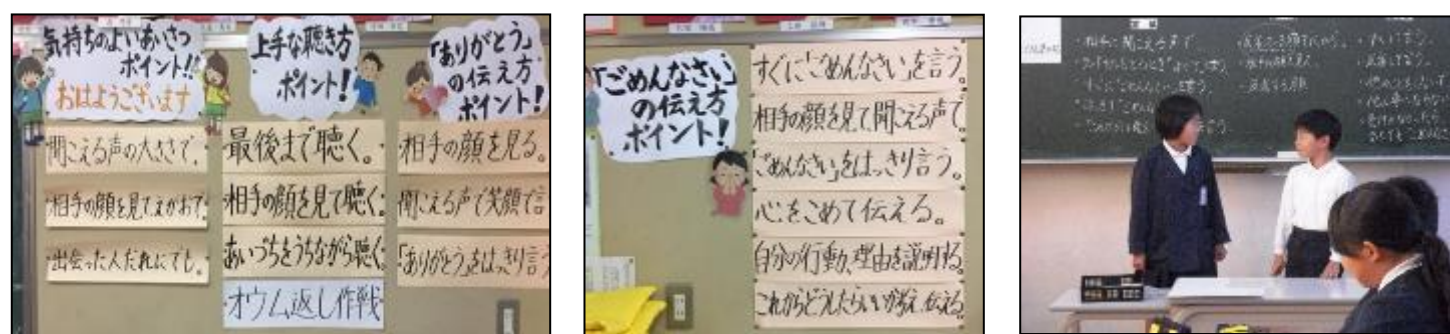


〈学校内での取組〉「アンガーマネジメントプログラム」実施に向けた土台づくり

低学年 「感情を豊かにしよう 五感を育てよう」
「表情まねっこクイズ」「今どんな気持ち?」「表情カードを使ってお話しよう」など



中学年 「人とつながるソーシャルスキルを育てよう」
「上手な話の聴き方」「気持ちいいあいさつ」「ごめんなさい」「ありがとう」など



高学年 「自分を理解しよう」～アンガーマネジメントプログラム～
第1課程「気づき」 第3課程「自分の特性の理解」 第5課程「新しい行動の練習」
第2課程「なっとくのりくつ」 第4課程「新しい行動の学習」



〈保健室での取組〉

保健室

- 表情シートの活用
- リラックススペースの活用
- 掲示による啓発
- バイタルチェック
- ストレスマネジメント
- 傾聴
- 担任との連携
- 報告連絡相談

〈教職員への取組〉
○職員研修（年間5回）「アンガーマネジメントの理論と技法」など
○授業研究と協議 低学年・中学年・高学年から
○組織構成 研究部 低・中・高学年部会 保健室との連携
○児童の実態把握 ASSESSの処理・分析・活用＝3年生以上
学校アンケート 実態交流

〈保護者や地域への取組〉
○人権地区懇談会 テーマ 「親子のイライラどうする?」
○PTAと連携の研修会 テーマ 「ペアレントトレーニング」
○学級懇談会・なかま参観の授業での啓発
○学校だより・人権だより・学校HPで実践を発信

アンガーマネジメントで育てたい力

- 自分の心の状態を整理する力
- 自分の欲求（誰に、何を求めているのか）を理解する力
- 場面に応じた判断をする力
- 欲求を正しく表現し、伝える力

怒りやマイナス感情をおさえつけるのが目的ではない

ともにいきる

地区懇への参加
ありがとうございました!

6月27日(月)から4日(木)まで行われた、「人権教育地区別懇談会」の第1回懇談会でしたが、参加していただきありがとうございました。今回の地区懇のテーマは「アンガーマネジメント」でした。学校でも行っているこの取り組み、お家の方の子育てのヒントになればということで、このテーマで行いました。

前半は、「アンガーマネジメント」について簡単に説明し、子どもと関わるための効果的な言葉がけのしかたや、NGな言葉がけなどについて話をしました。特にNGな言葉は、「これ言っちゃダメだ」というお家の言葉も多かったですが（お母さんもそうでした）、そのこと気づくことがまず大切です。本人自身の「考え方や言葉がけ」が変わるだけで、子どもとの関係性も劇的に変化していきます。今回の話がそんな子育てのヒントになればと思います。

後半は、グループに分かれて、「リフレーミング」という、普段知らずとも思っていることをプラスの意図に置き換える練習を行いました。すると、こんな考え方が出てきました。

「リフレーミング～見方を変えてみると～」(主幹小学保健室バージョン)
「おしゃべり」→おしゃべりが、気が利く、顔が見やすい (口下手)→喋り上手、慎重、優しい
「おんこ」→意志が強い、流されない、こだわがある 「わがまま」→自分に正直、ぶれない
「でしゃばり」→リーダーシップがある、行動的 「しつこい」→なほ強い、根性がある

どのグループも最初はとまどっていましたが、途中から和気あいあいとアイデアを出し合い、盛り上がりながら考えを深めていきました。マイナスの言葉をすべて消すのではなく、プラスの言葉をプラスの言葉に変えていく。そんなことに気づきながら行いました。自分を変えようとするのではなく、見方を変えて自分を変えていく。自分の見方を変えれば世界が変わる。自分自身に、最後に残してほしい、残った後は、どの方がいいか、悩まされていくのがとてもうれしかったです。