

怒り感情のコントロール力を高める

— 認知行動療法を通じて怒り感情に対処するための一手法 —

井口 祥子

臨床心理士

はじめに

人間には喜怒哀楽という感情があり、誕生から5歳までに、人間としての基本的な感情が獲得されるといわれている。それらの感情は快感情と不快感情に大別されるが、たとえ不快な感情であっても、感情それ自体には「良い」「悪い」の区別はない。不快感情を持つことで、自分自身の安全が守られたり、他者の辛さを理解できるからだ。また、様々な感情の存在があるからこそ、人生に彩りが添えられる。

その一方、突然切れる子どもが話題になることが多い。怒り感情コントロールが極めて下手な子どもは、怒りの感情を、攻撃的な反社会的行動や引き籠り、自傷といった非社会的行動で表現したりする。

怒り感情のコントロールを上手くできる子どもを育てることは、今日の大切な教育的課題でもある。

怒り感情のコントロール力を高めるには、まず、怒りの感情に気付くことや、さらにはその感情を自分でコントロールできるという効力感を持つことが重要であろう。

筆者は、小学校でスクールカウンセラーとして勤務しているが、認知行動療法の手法を子どもに学んでもらうことで、子どもの怒り

感情のコントロール力を高めていく方法を活用している。以下は、その事例も含めながら、教育現場における認知行動療法を用いた子どもの怒り感情のコントロールについて言及したい。

1 認知行動療法とは

認知行動療法は、1950年代に体系化された行動療法と1970年代に体系化された認知療法の二つが統合された治療法である。それぞれは別の流れで発展してきたものであるが、認知と行動は密接に関係しているために、1990年代くらいから、表裏一体の治療法として統合され、活用されてきたものである。

認知行動療法は、療法という言葉の響きから察せられるように、元々は心を病んでしまった人々への心理療法として適用されてきた。うつ病や不安障害では、物事の捉え方が極端に否定的・悲観的になってしまい、その結果、感情や行動までもが上手くいかなくなり、ますます認知・感情・行動間の悪循環が展開されるということが生じる。今日では、その高い臨床実績結果により、イギリスやアメリカではうつ病や不安障害の治療ガイドラインにおいて、認知行動療法が第一選択の治療法になっている。

認知行動療法では、ある出来事に対して生

じている、自分の「認知」（出来事の捉え方）・「感情」（出来事が起きた時の気持ち）・「行動」（出来事が起きた時の行動）・「身体の変化」に対しての気づきを促していく。そして、認知・感情・行動・身体の間で互いに及ぼしあっている悪影響のパターンを理解させていく。そして、本人が観察したり、修正したりすることが比較的容易である「認知」や「行動」の選択を広げていくことで、辛かった感情を緩和し、適応行動を増やしていけるようにしていくものである。今日では、普段は健康な日常生活を営んでいる人々においても活用されるようになってきており、企業内のストレス対応講座にも導入されている。

一方、子どもは、認知能力、論理的思考力、対人能力などが十分発達していないこともあり、児童への認知行動療法の適用は容易ではないと考えられていた。しかし、認知科学の発達により、就学前後の子どもでも自分の思考を確かめ、感情や行動に対する思考の影響を知ることができることが指摘されてきた。

筆者自身も、児童へのカウンセリングやワークを行う中で、小学校中学年位からは認知・感情・行動の悪循環による不適応感に悩む子どもへの教育的な関わりにおいて、認知行動療法は十分適用可能であると実感している。

認知や行動の変容を促す認知行動療法の技法は数多く存在するが、代表的な技法として、「認知再構成法」「問題解決法」が挙げられる。前者は、ストレスを生じている具体的な場面において「どう考えたらいいか」に関するスキルを、後者は、現実的な問題に対処するために「どう動いたらいいか」といった適応

的行動のスキルを学ぶものである。

その他の技法としては、問題解決に繋がる行動への緊張を低減するためのリラクゼーション法や、役割行動を具体的にイメージさせるためのロールプレイングやイメージ技法等がある。

2 認知行動療法の教育場面への活用

(1) 怒りの感情とその解決方策

怒りの感情は「相手が自分の期待と違った行動をした」「自分のことを理解してくれない」といった対人関係上の葛藤を伴うことが多い。

セルマンは、対人的な葛藤の解決方法の選択を他者と自分との視点をどの程度考慮しているかで、レベル0からレベル3までの4つの段階を仮定している。

レベル0… 他者との葛藤を解決するために、暴力を用いて無理に相手を変えようとしたり、その場から自分を守るために衝動的に逃げたり、泣いたりするなどの自己中心的対応をする段階。

レベル1… 自分の欲求を通すために、相手に暴力は用いないものの、他者を命令や脅しでコントロールしようとするか、自分の気持ちは諦めて、相手の選択に従う段階。

レベル2… あくまで自分の希望を優先的に通すために、他者の気持ちの変化が生じるように、自分の希望を考慮しながら、相手の希望をもある程度考慮すべく色々工夫を凝らす段階。

レベル3… 自他の欲求や状況を考慮し、お互いを尊重した立場で葛藤を解決しようとする段階である。

セルマンは、年齢と共に対人交渉方策のレベルが上がることを示しているが、怒りを感じている葛藤場面の解決に、どのような社会的スキルで解決してきたかということも、子どもの認知・感情・行動のサイクルに大きな影響を与えている。少子化や遊びの質の変化などで、子ども達が日常生活の中で対人的な怒りの葛藤を解決するスキルを学ぶ機会が減少しているだけに、「問題解決法」の中でも、適応的な解決方法をロールプレイングなどを取り入れた具体的な形で体験させたり、実際場面での成功体験を支援するといったフォローアップが重要になるであろう。

(2) 怒りのコントロールにおける認知行動療法の活用手順

筆者の手順は下表の通りである。

なお筆者は、怒りを感じている状況を子どもと共有し、また、認知・感情・行動・身体の変化をなるべく具体的に子ども自身がイメージしやすいように、質問をする際、各々を色別のカードに記入してもらう方法を採用している（認知・感情・行動・身体の変化それぞれに黄色・ピンク・青・赤の色カードを使用）。

認知行動療法を活用した相談手順

I 怒りを感じた場面での具体的な状況の確認と自分の状態を理解する

状況… 怒りを感じた場面（いつ、どこで、誰と、どんな状況で、どうした等）
感情… 怒りを感じた場面で感じた気分・感

情の内容とその強度をピンク色のカードに書いてもらう。

例：「怒り 90度」「悲しい 80度」（感情が複数あるときには一つの感情に一枚のカードを使用する。）
（必要に応じて「もやもや感情リスト表」や「温度計」（P72参照）を利用する。）

認知… 怒りを感じたときに浮かんだ考えやイメージとその「確信度」を黄色のカードに書いてもらう。

例：「自分は嫌われていると思う。90%」
「馬鹿にされている。95%」

行動… 怒りの感情の結果として自分の取った行動を青色のカードに書いてもらう。
例：「学校を休む。」

身体… 怒りの感情の結果として生じた身体の変化を赤色のカードに書いてもらう。
例：「心臓がドキドキする。」

II 子供本人に上記4項目の相互作用を理解させるための説明

上記4項目のカードを「認知行動モデルによる図式化」（P73参照）に当てはめ、今の自分の状態を全体として視覚的に捉えさせながら、カウンセラーから説明を加える。

この際、子供自身の考え方が自分の感情、行動、身体の状態に大きく影響しているということが理解できていることを確認する。

III 認知の確信度の検討

黄色のカードを見ながら、その「確信度」(%)を子供と一緒に再検討する。

その結果、確信度が変化する。

例：「馬鹿にされている」の確信度が「80%→40%」

Ⅳ Ⅲの認知の確信度の変化を踏まえた感情の変化の検討

新しい認知を確認し、感情を見直す。

例：「怒り 90度」→「怒り 40度」

V Ⅳの結果を踏まえた問題解決に向けた今後の行動の検討

新たな認知・感情に基づいた問題解決のための行動の実行可能性を評価し、今後の行動と一緒に考える。

例：「相手に対して挨拶だけはしてみる。」

**3 A子(小4 女子)の怒りコントロールの事例
(認知行動療法の認知再構成法を用いて)**

(相談の主訴)

休み時間、B子がひそひそ私の方をみながら、たびたび笑っている。また、授業中、私が答えを間違うと、いつもわざわざ後ろを振り返って、私を見て馬鹿にしたようにニヤニヤする。本当に頭にくる。今日、お掃除の時間にB子が何やら話しかけてきたが、頭にきていたので、無視をした。B子は「なんでえ～」と困った顔をしていたが、B子が悪いのだから仕方ない。相手が謝るまで許したくない。お母さんに話したら、「気にするな」と言われたけれど、毎日ジロジロ見られるたびにムカムカする。

I 怒りを感じた場面での具体的な状況の確認と自分の状態を理解する

①ムカムカ・イライラ感情の整理

不快な感情でイライラ感が募っているとき

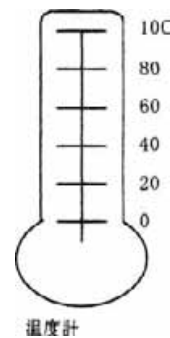
は、改めて、どんな感情が自分の中に生じているかを確認する。子どもの「怒り」感情も、その根底には、「イライラ」「悲しみ」「憎しみ」など多くの感情が横たわっていることが多い。

感情のコントロールが不得手な子どもは、感情を言葉で表現できない場合も多いため、自分の感情への気付きを深めるためにも、「もやもや感情リスト表」や(感情)温度計の図を使用する。

A子にも、「もやもや感情リスト」表から、自分の不快感情を挙げてもらった。その結果、当初「怒り」といった感情に加えて、「つまらない」「くやしい」「心配」「悲しい」「つらい」といった不快な感情が加えられた。「怒り」(90度)、「くやしい」(90度)、「悲

もやもや感情リスト表

イライラ いかり こわい くやしい
かなしい がっかりする さみしい
ざんねん むなしい 最低 最悪 つらい
叫びたい 暗い 落ち込む 顔を見たくない
いやだ 不安だ なぐりたいたい 大きらい
うらんでいる 復しゅうしたい 心配
めんどうだ ややこしい 苦しい きらい
ひとりぼっちだ

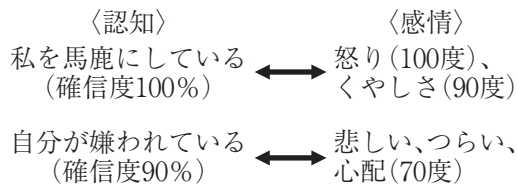


しい」(70度)、「つらい」(70度)、「心配」(70度)を各々ピンクカードに記入してもらった。

② 認知の整理

今の自分の考えやイメージ（認知）と、確信度を黄色カードに記入してもらおう。怒りの感情とその感情を生んだ場面の捉え方（認知）が区別できずにいる場合も多い。

(認知と感情の相互関係)



③ 行動の整理

自分の行動を意識化してもらい、青カードに書いてもらう。

行動) B子が謝るまで口をきかない。無視をする。

④ 身体の変化への気づき

A子の身体の状態については、「心臓がドキドキ」「顔が赤くなる感じ」「涙が出そうな気がする」が語られた。身体の状態は赤色カードに記入してもらった。

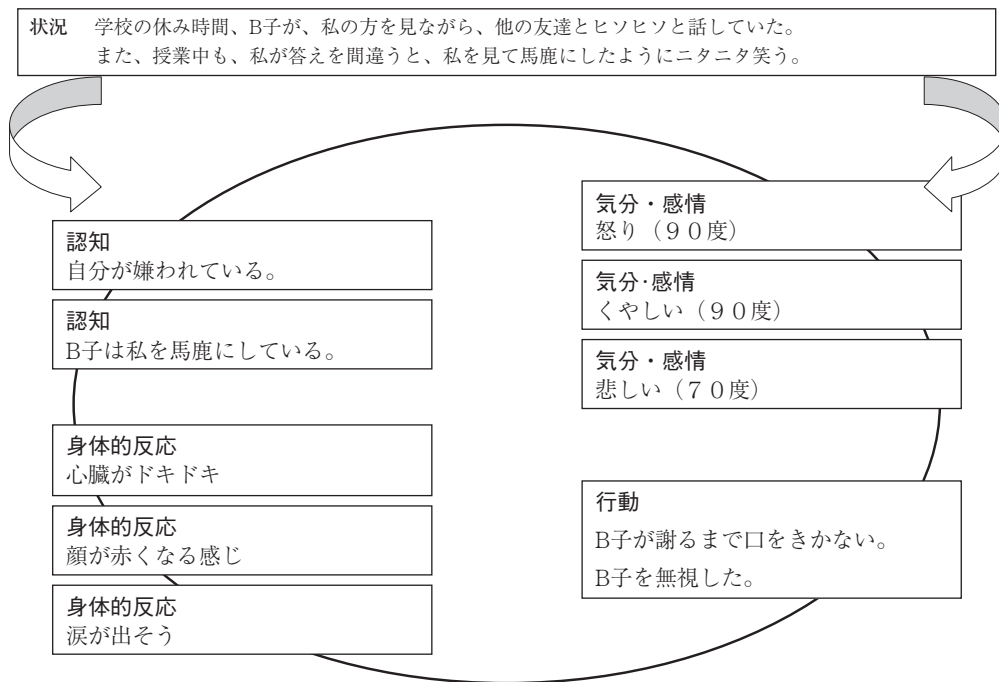
II 子ども本人に上記4項目の相互作用を理解させるための説明

(自分の認知・感情・行動の悪循環への気づき)
以上のカードに記入した思考・感情・行動・身体を認知行動モデルによる図式の形に、それぞれ並べ、自分の気持ちを全体から眺めてみる。

III 認知の確信度の検討

(事実と認知(判断)を分けて考える)

認知行動モデルによる図式化



当初子どもが捉えた問題場面の認知は、「友達が自分の顔を見てヒソヒソ話をして笑っていたのは、自分を馬鹿にしていたからだ」というものであった。子どもの場合、状況の問題場面（事実）とその認知が混合している場合が多いので、事実と認知（判断）を分けて考えられるようにする。

（認知の検証）

子どもへの質問を通して、多面的な場面の受け取り方の可能性について話し合っていく。マイナス思考をプラス思考に誘導するのではなく、あくまで現実に目を向け、柔軟な思考で現実の問題に対応できるように質問を重ねていく。怒り感情を生み出している現在の認知を多面的に検証することで、問題解決につながる新たな思考を作り出す。

（カウンセラーからの質問例）

- ・ 「馬鹿にしている」の確信が100%でないのはなぜだろう。確信の持てない10%はどんなことか？
- ・ 「馬鹿にしている」と考えるのは、なぜだろう。他に考えられるとしたらどんなことが考えられるだろうか？
- ・ その友達と仲良く遊んでいたことはなかったか？
- ・ 仮に馬鹿にされていても、みんなから馬鹿にされているのか？
- ・ 友達みんなから好かれなくてはならないのか？
- ・ そう考えることでのいい点は？
- ・ そう考えることでの困る点は？
- ・ 今までに同じような体験をしたことがあるか？もし、あるとしたら、その時はどのように対処したのだろうか？

- ・ 友達が同じような体験をしていて困っていたら、どのようにアドバイスをしてあげるだろうか？
などである。

また、カウンセラーから「いつも笑われていると言うけれど、本当にいつもかな？」「今までに、仲良く遊んでいた時はまったくなかったかな？あるとしたらどんな時だったかな？」の質問に対して、以下のようなA子の認知の変化が語られた。

「友達が自分のことを笑うのは、いつもではない。そういえば、2年生の頃は家が近かったこともあり、よく遊んでいた。4年生になってからも、何度か遊びに誘われたけれど、自分の習い事や塾で断ることが多かった。今日の掃除の時間も、普通に話しかけてきたことを考えると、私のことを嫌っているわけではないのかもしれない。」

「友達が自分の方を見てニヤニヤ笑ったのは、自分を馬鹿にしようとしたのではなく、ひょっとしたら、私が遊びを何度も断ったから寂しかったのかもしれない。」

その結果、認知の確信度が変化した。「私のことを馬鹿にしている」（90%⇒50%）

IV Ⅲの認知の確信度の変化を踏まえた認知・感情の話し合い

生じた感情の変化は、
「怒り」の感情（90度⇒40度）、
「くやしき」（90度⇒30度）、
「悲しい」「つらい」（70度⇒20度）

V IVの結果を踏まえた今後の行動の検討
（問題解決に向けて、認知を適応的・機能的

に整える)

A子からは、「相手を見捨てるという現在の行動が継続すると、相手を見捨てることで、自分が怒っている気持ちは相手に伝えられるかもしれないが、相手は何が理由で私が怒っているか分からないかもしれない。おまけに、ますます相手との関係は悪くなる」といったことが指摘された。また、「B子とはできれば前のように、仲良くしたいと思っている」ことが話された。

その結果、A子は、「暫くは、自分から見捨てることはやめて、普通に接してみたい」との結論を出した。「普通に接するためには、どういうことができるかな？」と尋ねると、「朝、学校にいった時に、挨拶すること、話しかけられた時に見捨けないこと」が挙げられた。どちらも、70%ぐらいできそうだとのことだった。

その後、A子は、臨海教室でB子と同じ班になったが、「3泊4日の合宿中に肝試しを一緒に行くなどして楽しく過ごすことができた」と嬉しそうに報告してくれた。B子に対する多面的な思考が、B子に対する苦手意識を低減し、相手を理解しようという行動へ変化させていったのではないだろうか。

4 まとめ

怒りのコントロールにおいて、認知行動療法は怒りを感じている自分の状態を、認知・感情・行動・身体という各側面から多面的に見つめる視点に気付かせることで、状況に応じた課題解決を論理的に考える手立てを与えるものでもある。また、根拠のない否定的な思い込みに対して、カウンセラーとの問答を通じての柔軟な思考を手に入れることによっ

て、過度の怒りや不快感情を低減し、適応行動へのよい循環を築こうとするものである。

その際、論理的な思考に不慣れな子どもへの認知行動療法の活用には、視覚でイメージを理解しやすくなるような具体的な方法の工夫が必要となろう。また、怒り感情を上手にコントロールするには、怒り感情への気付きやその感情を自分でコントロールできるといった効力感を子ども自身が持てることが重要である。

〈参考文献〉

- 1) 渡辺弥生 「VLFによる思いやり育成プログラム」
『こころの教育実践シリーズ②』
図書文化 2001年