

(8) 怒りをコントロールする

ア 概要

(ア) ねらい

怒りをコントロールするスキルについて学びます。ワンクッションおく、相手の事情を聴く、自分の気持ちを伝える、次に向けて提案するといったポイントを学びます。

(イ) 時間設定 (50分)

① 動機づけ (5分)

怒りをコントロールする意義を理解し、動機づけを高めます。

② 悪い例の提示 (10分)

ロールプレイで、怒りをコントロールするのがうまくできていない2人の例を体験します。

③ ポイントの提示 (5分)

怒りをコントロールするポイントを確認します。

④ 良い例の提示 (5分)

ロールプレイで、怒りをコントロールするのが上手にできている例を体験します。

⑤ 実践練習 (20分)

利用者に実践練習をしてもらいます。

⑥ 振り返り (5分)

セッションを振り返り、発展課題を提示します。

(ウ) グループで実施する場合

グループサイズは、4～6名が適当です。スタッフは、進行役とは別に、ホワイトボードに板書するスタッフがいると良いです。

(エ) レイアウト

テキスト学習時は、グループで机を囲んで座る。ロールプレイ時は、立ってできることが望ましい。

(オ) 準備物

本冊子収録の資料、筆記できる机がない場合は筆記用画板、ホワイトボード

イ トレーニングの進め方

(ア) 動機づけ (5分)

○このセッションのねらい、進め方を説明します。

○怒りをコントロールするスキルを身に付ける意義を理解し、セッションへの動機づけを高めます。


【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合、初めに利用者を紹介します。利用者の状態によっては、自己紹介も良いでしょう。
- ・ アイスブレイク活動を入れると、場の雰囲気が和やかになります。

1

8 怒りをコントロールする

怒りをコントロールできると、自分にとっても相手にとってもプラスになります。しかし、怒りを感情のまま相手にぶつけると相手と気まずくなったり、怒りを抑えて我慢すると後でつらくなったりします。
怒りのコントロールは、自分にとっても相手にとっても重要なスキルです。



2

◎ 怒りを上手にコントロールするには、どのようなことに気を付けると良いでしょうか？

メモ3

P85

1 怒りの感情とは、上手に付き合う必要があります。怒りの感情に任せてしまうと、人間関係がうまくいかなくなります。

怒りのコントロールで重要なのは、怒りを収めることです。怒りが強い時は冷静な判断ができません。このことを理解してもらい、怒りを収めて冷静になることが最優先であることを伝えていきましょう。

2 怒りを上手にコントロールする時、どのようなことに気を付けると良いでしょうか。あなたの考えをメモ欄に書いてください。

【1、2分考える時間を取ります。】

3 メモ欄に書いたことを教えてください。

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。

★考え方の違いや、気付きを共有する。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

特に意見が出ない場合は、実施者がいくつか例を出して導入を行い、次に進みましょう。

ここで無理に意見を言わせようとする必要はありません。徐々に、緊張を和らげていくようにしましょう。

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、怒りをコントロールするスキルの重要性を理解し、動機づけが高まっていますか？
- 利用者が意見を言いやすい雰囲気作りができていますか？
- 利用者が考える時間を確保しましたか？

(イ) 悪い例の提示 (10分)

- ロールプレイで、怒りをコントロールすることができていない2人の例を体験します。
- 悪い例を体験することで、怒りをコントロールするスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 個別の場合は、オド美さん、ツン太君を実施者が演じ、とさ子さんを利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって、ロールプレイを行います。奇数の場合は、3人組や2人目のスタッフが入ると良いでしょう。
- ・ ロールプレイに参加できなくても、見ているだけでも効果が有ります。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(1) オド美さんとツン太くんの場合を見てみましょう

オド美さんとツン太くんは、とさ子さんと買い物に行く約束をしていました。待ち合わせの時間から30分以上たちましたが、なかなかとさ子さんは現れません。何の連絡もなく、約束の時間から40分が過ぎたころ、やっと、とさ子さんがやってきました。

オド美さんの場合

とさ子さん：オド美さん、おまたせ～！オド美さん早かったのね～。
 オド美さん：え？あ、うん。(遅いから心配してたのに…)
 とさ子さん：さあ、今日はたくさん買い物するぞ～！
 オド美さん：そ、そうだね。(え、謝罪もなし！？もしかして私が早く来すぎたのかな…)
 とさ子さん：さあ、オド美さん行こう！
 オド美さん：う、うん。(私が我慢したら済むことだし。もういいや。何も言わないでおこう…)

ツン太くんの場合

とさ子さん：ツン太くん、おまたせ～！ツン太くん早かったのね～。
 ツン太くん：はあ！？何分待ったと思ってたよ！(睨みつける。)
 とさ子さん：ごめんごめん。ちょっと急に用事ができて…。
 ツン太くん：言い訳するのかよ！連絡くらいできたら！！(大声で)
 とさ子さん：ごめんって言ってるじゃん！
 ツン太くん：もう、約束守れないやつとなんて会いたくない。あ～ほんとむかつく！！
 とさ子さん：そこまで言うことないのに…もう知らない。じゃあね。



2

- ◎ オド美さんとツン太くんのやり取りをみてどう思いましたか？オド美さんとツン太くんの対応のどこを変えると良いでしょうか？

メモ

3

1

怒りをコントロールすることができない人のコミュニケーションを体験してみましょう。

＜個別の場合＞

私が、オド美さん、ツン太くん役をするので、〇〇さん(利用者)はとさ子さん役をしてください。

＜グループの場合＞

2人組になって、オド美さんととさ子さんの会話をした後、ツン太くととさ子さんの会話をしてみましょう。

悪い例をロールプレイする方法には以下のようなパターンがあります。

- ①利用者がオド美さんをする
 - ②利用者がツン太くんをする
 - ③利用者がとさ子さんをする
- コミュニケーションの幅を広げるには、オド美さんタイプの利用者に、ツン太くんをしてもうなど、普段やらない行動をしてもらうことも効果的です。

利用者のロールプレイへの抵抗を減らすように、いろいろなパターンを取り入れながら進めましょう。

2

オド美さんとツン太くんのやり取りを見て、考えをメモ欄に書いてください。

【1、2分考える時間を取ります。】

3

メモ欄に書いたことを教えてください。

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意をしておく。

★考え方の違いや、気づきを共有する。

P86

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、オド美さん、ツン太くんのコミュニケーションのどこに問題があるか理解していますか？
- ☐利用者は、オド美さん、ツン太くんのコミュニケーションでとさ子さんがどのような気持ちになるかを理解していますか？

(ウ) ポイントの提示 (5分)

○怒りをコントロールするポイントを確認します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ポイントを説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 利用者同士の考えを出し合い共有することも良いでしょう。

1 (2) オド美さんとツン太くんの例から、怒りをコントロールするには次のようなポイントがありそうです

- ① ワンクッションおく**
 - ・ 自分に合った方法で、ワンクッションおきましょう。
 - (例) 深呼吸をする・落ち着く言葉を自分にかけてみる・「そっか」と相づちを打つ など
 - ・ 怒りがピークに達しそうなのは、少し間をおくと、怒りのピークが過ぎ去ります。
- ② 相手の事情を聴く**
 - ・ 自分のことばかり考えるのではなく、相手の話にも耳を傾けましょう。相手にもやむを得ない事情があるかもしれません。
- ③ 自分の気持ちを伝える**
 - ・ 自分が感じていることを伝えましょう。
 - ・ 自分も相手も傷つけないように伝えてみましょう。
- ④ 次に向けて提案する**
 - ・ 相手に何をしてほしいかを具体的に提案しましょう。
 - ・ 相手を非難しないようにすると、相手が提案を受け入れやすくなります。

1 怒りをコントロールするポイントを見ていきましょう。

ポイントを説明した後、利用者がそれぞれのポイントをどのように取り入れるかを考えてもらって、より実践しやすくなります。

例えば、「①ワンクッションおく」というポイントはとても重要なので、利用者ならどのような方法でワンクッションを置くのが効果的かを具体的に決めておくが良いでしょう。

「②相手の事情を聴く」「③自分の気持ちを伝える」に関しては、「3上手な話の聞き方」「6自分の思いを伝える」も参考にしましょう。

2 生活の中で、どのような人と接する時に怒りのコントロールが必要でしょうか？

友だちに対して ⇒P88 へ

職場の人に対して ⇒P90 へ

家族に対して ⇒P89 へ

2 普段の生活で経験する可能性の高い相手を対象にした練習をするために、次の3つから練習する場面を選びましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ① 1つの場面だけ練習する
- ② すべての場면을練習する

1つの場면을練習する場合、利用者の普段の生活に近い状況を選びましょう。

繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復するため、すべての場면을練習するのもよい方法ですが、同じ場면을反復練習する方が、普段の生活で実践する可能性が高まります。

P87

チェック・ポイント

利用者は、怒りをコントロールするポイントを理解していますか？

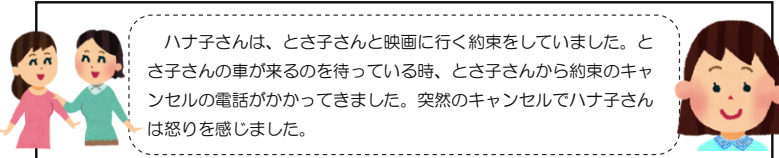
(エ) 良い例の提示 (友だちに対して) (5分)

○良い例を体験することで、怒りをコントロールするスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、とさ子さんを利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1 3) 怒りをコントロールするのが上手だとウワサのハナ子さんの会話を見てください
～友だちに対して～



ハナ子さんは、とさ子さんと映画に行く約束をしていました。とさ子さんの車が来るのを待っている時、とさ子さんから約束のキャンセルの電話がかかってきました。突然のキャンセルでハナ子さんは怒りを感じました。

とさ子さん：ハナ子さん、今日、行けなくなったの～。

ハナ子さん：(深呼吸。大丈夫、大丈夫。)とさ子さん、今になって言われても映画に間に合わないよ困るわ。

とさ子さん：どうしても行けないの。

ハナ子さん：どうしても行けないって、何かあったの？

とさ子さん：ごめんね～。そうなの。ちょっと妹が体調崩しちゃって、今から病院に連れ行かなければならないの。

ハナ子さん：あ、そうなんだね。今日は、映画に行けなくて残念。もう少し早く連絡くると助かるな。

とさ子さん：そうよね。もう少し早く電話すればよかったと思う。ごめんね。これからは、もっと早く連絡するようにするね！

ハナ子さん：うん！ありがとう。じゃあ、妹さんお大事に。

① ワンクッションおく

② 相手の事情を聴く

③ 自分の気持ちを伝える

④ 次に向けて提案する

2

1 怒りのコントロールが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんをする。
- ②利用者がとさ子さんをする。
- ③実施者がハナ子さんととさ子さんをする。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんととさ子さんをすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

- ★練習する4つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。
- ★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2 ハナ子さんのように接した時、とさ子はどんな気持ちになると思いますか？

- ★簡単に感想を聴く程度にする。

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、とさ子さんがどんな気持ちになるかを理解できていますか？
- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

(オ) 良い例の提示 (家族に対して) (5分)

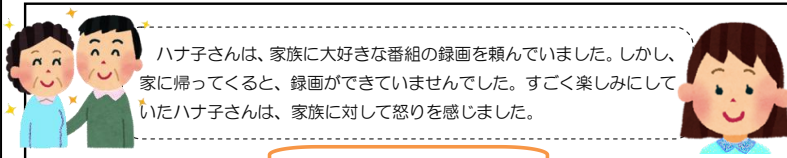
○良い例を体験することで、怒りをコントロールするスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、家族を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1 4) 怒りをコントロールするのが上手だとウワサのハナ子さんの会話をちょっと見てみましょう

～家族に対して～



ハナ子さんは、家族に大好きな番組の録画を頼んでいました。しかし、家に帰ってくると、録画ができていませんでした。すごく楽しみにしていたハナ子さんは、家族に対して怒りを感じました。

① ワンクッションおく

ハナ子さん：(深呼吸。怒らない、怒らない。) ねえねえ、今日「龍馬伝」録画頼んでたと思うんだけど、録れてないみたい。

家族：あ、ごつめ～ん!! 今日忙しくてすっかり忘れてたわ～。

ハナ子さん：そうなんだ…何かあったの? ② 相手の事情を聴く

家族：そうなの。実は今日、急に町内会の仕事が入って、帰ってくるの遅くなっちゃってバタバタしてたの。

ハナ子さん：そっかあ。「龍馬伝」すごくおもしろくて、毎週楽しみにしてたから、残念。

③ 自分の気持ちを伝える

家族：そうよね。ハナ子、毎週楽しみにしてたもんね。ごめんなさいね。

ハナ子さん：うん。明日の夕方、再放送やってみるみたいだから、それ録画してもらってほしいかなあ? ④ 次に向けて提案する

家族：わかったわ。忘れないように、手帳に書いておくわね。

ハナ子さん：うん。ありがとう。お願いね。

2

1 怒りのコントロールが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習する時には、次のようなパターンがあります。

- ①利用者がハナ子さんをやる。
- ②利用者が家族をやる。
- ③実施者がハナ子さんと家族をやる。

また、グループの場合、2人組になって、お互いにハナ子さんと家族をすることもできます。もしくは、3人組になって、1人は観察者をしてもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する4つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2 ハナ子さんのように接した時、家族はどんな気持ちになると思いますか?

★簡単に感想を聴く程度にする。

P89

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、家族がどんな気持ちになるかを理解できていますか?
- ☐利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか?

(カ) 良い例の提示（職場の人に対して）（5分）

○良い例を体験することで、怒りをコントロールするスキルの重要性を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ロールプレイでは、個別の場合は、ハナ子さんを実施者が演じ、職場の上司を利用者が演じます。
- ・ グループの場合は、同じグループで2人組になって交互に、ロールプレイを行います。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

(5) 怒りをコントロールするのが上手だとウワサのハナ子さんの会話をちょっと見てみましょう

～職場の人に対して～



ハナ子さんは、職場の上司と待ち合わせをしていました。しかし、待ち合わせの時間を30分過ぎても、上司はなかなか現れず、時間通りに来ていたハナ子さんは怒りを感じました。



上司 : お疲れ様～。じゃあ、さっそくだけど、打ち合わせしようか。

① ワンクッションおく

ハナ子さん : (深呼吸。落ち着いて、落ち着いて。) あの…、今日14時に待ち合わせをしたかと思うのですが、何かあったのですか？

② 相手の事情を聴く

上司 : え！？そうだったかな？(手帳をみる) 本当だ！私が勘違いしていたようです。ハナ子さん、待たせてしまったよね。ごめんなさい。

ハナ子さん : そうでしたか。勘違いをされていたのですね。次回は明後日の15時だったかと思えますので、どうぞよろしく願いいたします。

上司 : こちらこそ、よろしく申し上げます。

④ 次に向けて提案する

2

1

怒りのコントロールが上手な人のコミュニケーションを体験してみましょう。

上手な例を練習するときには、次のようなパターンがあります。

- ① 利用者がハナ子さんを演ずる。
- ② 利用者が上司を演ずる。
- ③ 支援者がハナ子さんと上司を演ずる。

また、グループの場合、2人組みになって、お互いにハナ子さんと上司を演ずることもできます。もしくは、3人組になって、1人に観察者の役をってもらうこともできます。

いずれにしても、繰り返し実践して、反復練習することが重要です。利用者の緊張を解すように、簡潔なロールプレイをできるだけ反復しましょう。

★練習する4つのポイントを意識して演じてもらう。利用者ができているポイントをしっかりと誉める。

★できないポイントがあれば、繰り返し練習してみても良い。

2

ハナ子さんのように接した時、上司はどんな気持ちになると思いますか？

★簡単に感想を聴く程度にする。

P90

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションで、上司がどんな気持ちになるかを理解できていますか？
- ☐ 利用者は、ハナ子さんのコミュニケーションのポイントを理解していますか？

(キ) 実践練習 (20分)

- 利用者に実践練習をしてもらいます。
- 実践練習を繰り返し行うことで、日常生活で実践する自信をつけることができます。

【実施者が配慮すると良いこと】

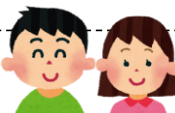
- ・ ロールプレイのやり方を説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 個別の場合は、誰を相手にコミュニケーションを練習することが、利用者に役立つかを検討したうえで、その相手を実施者が演じます。
- ・ グループの場合は、利用者同士で2人組になって交互に、ロールプレイを行います。2人組で練習した後、グループ全体の前でロールプレイの発表をします。
- ・ ロールプレイが行いやすいように、適宜、椅子を移動しましょう。

1

実際に2人組で練習してみましょう

<ロールプレイ>

☆場面設定☆
いつ：
どこで：
誰に：
どんなことで怒っているか：



～怒りをコントロールする時のポイント～

- ①：ワンクッションおく
- ②：相手の事情を聴く
- ③：自分の気持ちを伝える
- ④：次に向けて提案する

★コミュニケーションの基本姿勢も忘れずに★

- ◆ 相手の方を向き、視線を相手の方に向けましょう
- ◆ 自分の気持ちが伝わる表情をしてみましょう
- ◆ 相手と程よい距離を取りましょう
- ◆ 相手によく聞こえる声の大きさで、ゆっくりと話しましょう

◎ 練習してみてどう感じましたか？

メモ

◎ 練習してみてよかったところをあげてみましょう。

例えば…
姿勢・視線・表情・声の大きさ・声のトーン・伝わる雰囲気・印象に残った言葉など

メモ

1

実際に2人組になって、謝ることを伝える時の4つのポイントを意識しながら、練習してみましょう。

<個別の場合>
誰とのコミュニケーションを練習したかを、まず考えましょう。

<グループの場合>
2人組になって交互に、ロールプレイを行います。相手役をする人は、シナリオの相手役の人になったつもりで振舞いましょう。
練習した後に、皆さんの前でロールプレイの発表をします。

2

ロールプレイでは

- ①まず、練習した人が、感想を話します。
- ②その後、練習した人が、自分のコミュニケーションの良かったところをあげていきます。
- ③そして、最後にこうするともっと良くなるという点を1つだけ考えます。
この順番を守ってロールプレイをしましょう。

ロールプレイを振り返る中で出てきた意見をメモしておく、後で振り返るのに役立ちます。

利用者の緊張が解れているようであれば、実施者が適度にアドリブを入れてロールプレイをしましょう。
グループの場合、実施者を相手に1人ずつロールプレイを披露しても良いです。
ロールプレイを反復して行うことで、スキルが利用者に定着します。

★グループの場合は、意見交換しても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。

☑ チェック・ポイント

- ☐利用者は、ロールプレイを実施できていますか？
- ☐利用者は、ポイントを踏まえたロールプレイができていますか？
- ☐利用者は、ロールプレイの良かったところを見つけられていますか？
- ☐利用者は、ロールプレイの改善点として、練習した人が実践できそうなポイントあげていますか？

(ケ) 振り返り (5分)

○セッションを振り返り、発展課題を提示します。

○利用者が実践し、成功できる発展的課題を提示することで、日常場面への展開を促します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合は、セッション開始時の輪になって座ります。
- ・ グループの場合は、感想等を発表し合うなど利用者同士の共有を促しましょう。

1 こうするともっといいかも！というところをあげてみましょう。

メモ

(7) 振り返り **2**

◇ 今日のポイントを振り返ってみましょう。

1) どれくらい達成できましたか？【◎ 大変よくできた、○ よくできた、△ もう少し】

2) どれくらい自信がありますか？【◎ 大変自信がある、○ 自信がある、△ もう少し】

3) 次回、挑戦したいポイントの挑戦の枠にチェック(✓)をしましょう。

ポイント	達成度	自信	挑戦	気付いたことがあれば書いてみましょう。
① ワンクッションおく				
② 相手の事情を聴く				
③ 自分の気持ちを伝える				
④ 次に向けて提案する				

3 プログラムをしてみてどうでしたか？(当てはまる数字に○をつけましょう。)

非常に満足	満足	どちらでもない	不満	非常に不満
5	4	3	2	1

感想

4

☆ 今日したことを生活の中で実践してみましょう。
家族、友だち、学校の先生や職場の人にやってみましょう。

☆ 次回は、振り返りでチェック(✓)をした挑戦したいポイントに注意をしながら練習してみましょう。

怒りの感情は誰にでもあるものです。自分の中で落ち着く言葉や、行動を探してみましょう。少し冷静になって状況を試してみることで、気持ちも変化します。
怒りをあらわにしすぎず、溜め込みすぎず、自分にとって落ち着く言葉や、行動を探ってみましょう。

1 こうするともっと良くなるところを1つだけあげてみましょう。

★グループの場合は、意見交換をしても良い。ただし、批判をしないように注意しておく。

2 今日の練習を振り返ってみましょう。挑戦したいポイントを1つ決めて、普段の生活で挑戦してみましょう。

★利用者ができていたと感じていた部分を認める。

★実施者は、利用者の振り返りの状況を把握しておき、以後の支援に生かすようにする。

3 プログラムをやってみてどうでしたか。満足度を5段階で表し、感想を書き込んでみましょう。

【利用者の意見を聞きます。】

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意をしておく。

★考え方の違いや、気づきを共有する。

4 ここで練習したことを普段の生活の中で実践することが重要です。今回練習したスキルをどんな時に使いたいと思いますか？
今回学んだことを次回までに実践してください。そして、その実践したことを、「SSTのホームワーク」のシートに記入し、感想を教えてください。

P92

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、次回のセッションまでに実施する機会のある課題を設定できましたか？
- ☐ 利用者が次回のセッションに取り組む課題は、利用者が実行可能な難しさですか？
- ☐ 利用者が、次回のセッションに取り組む課題を実行したとき、周囲の人は好意的に反応しますか？
- ☐ 次回までの課題に取り組む意欲がありますか？