



はじめに … 2

第1章 理論編

第1節 アンガ－の理解 … 8


- 1 キレるとは? … 8
- 2 アンガ－の理解とアンガーマネジメントの目的 … 8
- 3 刺激と反応のパターンを知る … 11
- 4 自分の考え方に気づく … 17
- 5 状況を客観的に見るには … 18
- 6 自分らしい表現方法を見つけよう … 22

第2節 職場でできるストレスマネジメント … 26

- 1 ストレスとは? … 26
- 2 ストレスによる反応 … 27
- 3 ストレスへの対応方法1 応急処置 … 29
- 4 ストレスへの対応方法2 ストレスの元を直接解決していく … 33
- 5 不適切なストレス解消法 … 37

第3節 キレない、キレさせないコミュニケーションスキル … 39

- 1 相手が感情的になっているときにはいけないこと (NG集) … 39
- 2 素早く落ち着かせるための基本的な対応 … 40
- 3 相手の目線でできごとを聴く … 41
- 4 明確化とは … 42
- 5 傾聴から明確化に進む面接事例 … 46
- 6 メリットとデメリットの整理 … 47
- 7 認知の変容や自己変容段階で指導者の理想を押し付けないためのポイント … 48

- 
- 8 言い訳ではなく、説明をする … 52
 - 9 自分も相手も納得できる解決方法を探す … 53

第4節 支援者のストレス … 57

- 1 CISと応急処置 … 57
- 2 CISを生じさせやすいタイプ … 59
- 3 CISへの対応 … 60
- 4 自分のレスキューノートをつくる … 62

第2章 事例編

第1節 反発するタイプへの対応 反発するタイプの特徴と基本的な対応 … 64

- 1 大人に反発する子どものタイプ … 64
 - 事例1：大人を極端に警戒する道夫くん（中学生）… 65
 - 事例2：特別支援を受け入れない太郎くんの保護者 … 70

第2節 引きこもるタイプへの対応 … 76

- 1 引きこもるタイプの特徴とよくある考え方 … 76
- 2 引きこもるタイプへの基本的対応 … 76
 - 事例3：追い詰められて固まるまるおくん（小学生）… 77
 - 事例4：励ますつもりが人格否定（高校生）… 82
 - 事例5：抱え込むタイプの先生への対応（教頭先生が先生を指導する場面）… 85

第3節 相手の出方を試すタイプへの基本的対応 … 88

- 1 相手の出方を試すタイプの特徴とよくある認知のゆがみ … 88
- 2 相手の出方を試すタイプへの基本的対応 … 89
 - 事例6：ベタベタタイプのあおいさん（小学生）… 89



事例7：周囲に愚痴を言いまわって振り回す先生（校長先生が対応する場合）… 93

第4節 発達障害児への対応 … 97

1 発達障害児の認知と感情の特徴 … 97

2 発達障害児へのアンガーマネージメントの基本 … 98

事例8：定義の違いによるすれ違い（中学生）… 98

事例9：不注意から誤解が生じやすい生徒（高校生）… 102

事例10：保護者の不安をあおってしまった校長先生 … 106

事例11：こだわりタイプと衝動性タイプのトラブル（小学生）… 112

事例12：いじめられていると被害的な子（小学生）… 116

第3章 ワークシート編

気持ちを整理するノート … 120

できごとを整理するシート① 「自分の刺激と反応を整理する」… 121

できごとを整理するシート② 「行動を相手との関係で整理する」… 122

アンガーチャート … 123

わたしのSOSリスト・黄色信号のときにできることリスト・

赤信号のときにできることリスト … 124

おわりに … 126

本文イラスト／よこはるか