

1

# アンガーマネージメントを取り入れた 保健室での個別相談活動

公立中学校主幹養護教諭 関根章代

1

## 保健室での発達障害への 対応が課題

学校生活のさまざまな場面で苦戦している子どもたちが、困ったときにやってくるのが保健室です。どんな子どもたちにとっても、敷居の低い保健室でありたいと思っています。

保健室に来室する子どもたちの中には、発達障害の診断を受けている子どもや、障害の可能性のある子どもも多く、相談活動につながっています。ここ数年、そうした子どもたちとの保健室での対応についても、それぞれの特性に合わせた対応や指導が必要だと感じるようになりました。

そんなときに出会ったのが、アンガーマネージメントです。アンガーマネージメントの手法を保健室での対応や指導に取り入れればより効果的な指導ができると感じています。

2

## アンガーマネージメントを取り入れた 「保健室来室記録」

保健室では、来室した生徒の記録をつけています。その「保健室来室記録」に、アンガーマネージメントを取り入れました。

まずは、保健室の機能を活かした相談活動

として、「来室時のバイタルサイン」（体温・脈拍）を測り、「来室時の感情のレベル」（5段階）を本人に確認し、記入します。言葉で表現するのではなく、すべて数値化して視覚化を図るようにしています。例えば、脈拍は、保健室なら普通は手で測定しますが、視覚化を図るために、あえてパルスオキシメータ（動脈血酸素飽和度と脈拍が測定できる）を使います。数値で表示することによって、本人に自分自身の状況を理解させることができます。



次に、「出来事整理シート（アンガーチャート）」に沿って話を聴き、やりとりを記入していきます。この「出来事整理シート（アンガーチャート）」には、まず、「刺激となる出来事」（「からかわれた」というような出来事のほか、養護教諭の声かけなどを記入する場合があります）に対して「対象者の反応」（生徒がどのような反応を示したか）を整理します（左側の角丸四角の欄の流れ）。

一連の流れが整理できたら、それぞれの場面で対象者（生徒）は「どのような気持ちだったのか」「どのような欲求を持っていたのか」を考えます。そして、これらを踏まえ、「対



## 保健室来室記録〈ヘルスアセスメント・アンガーチャートシート〉

1年3組 氏名 ( A )	来室日時 12月1日(水) 10時50分〈英語〉
来室理由：授業が始まってすぐ、成績のことで周囲の生徒にからかわれ、怒りのコントロールができないと訴え来室する。	来室時のバイタルサイン 体温 37.2℃ 脈拍 110回/分
来室時の感情のレベル 問題なし 1 2 3 4 5 がまんできないほど	落ち着くためにとった対応〈ストレスマネージメント〉 深呼吸 毛布で包む 保温(カイロ) 冷やす(アイスパック) タッチング ストレスボール 水を飲む ベッドで寝る

### ●出来事整理シート (アンガーチャート)

刺激となる出来事	対象者の反応	対象者の気持ちと欲求	対象者や養護教諭が その場で行う適切な行動
よく来たじゃない。保健室の前で怒っていてもわからないから中に入って座ろうか。	泣きながら椅子に座る。	(気持ち) くやしい (欲求) 成績のことでからかわないでほしい	ストレスマネージメント (行動・ことば) 「少し落ち着けるように深呼吸しようか」 アイスパックで顔を冷やす
落ち着いたら、話聞かせてくれるかな。	授業が始まってすぐ、先週の小テストが悪かったことをKとIにからかわれた。許せない。	(気持ち) 人の嫌なことを言わないでほしい (欲求) この場を離れたい	ストレスマネージメント (行動・ことば) タッチで背中に手を当てる
「許せない」と思うほど嫌だったんだね。	みんなの前で点数まで言われて、バカかと言われたんだよ。やめると言ってもやめないから、殴るしかないと思った。	(気持ち) くやしい (欲求) 勉強ができるようになりたい	ストレスマネージメント (行動・ことば) 「くやしいね」 タッチで背中に手を当てる
殴るしかないかな。	何でいつも俺ばかりばかにされるんだよ。くやしい。(涙)	(気持ち) なんでばかにされるんだ (欲求) 自分のことを言わないでほしい	ストレスマネージメント (行動・ことば) 「泣きたくなっちゃうね」 タッチで背中に手を当てる

(裏に続く)

退室時刻 11時05分 〈英語〉	
退室時の様子：ストレスマネージメントをしながら話を聞いていくと、かなり落ち着いてきたがくやしい気持ちは続いている。	退室時のバイタルサイン 体温 36.5℃ 脈拍 70回/分
退室時の感情のレベル 問題なし 1 2 3 4 5 がまんできないほど	メモ ・数値化していくと本人も理解しやすい。 ・継続したアンガーマネージメントが必要な生徒