

研究論文

学生相談におけるアンガーマネジメントプログラムの実践

元関西大学学生相談・支援センター心理相談室 河村 仁美
関西大学大学院心理学研究科心理臨床学専攻 香川 香

要約

学生相談機関では、疾患や不適応などの問題を抱えた大学生に対する個別面接に加えて、メンタルヘルスの向上や学生生活の充実など、予防を目的としたグループ活動による支援が多数実践されている。筆者らは、予防的な取り組みのひとつとしてアンガーマネジメントプログラムを実施し、その有用性と課題を検討した。本アンガーマネジメントプログラムは、怒りの特徴やメカニズムの解説と、怒りのコントロールに関するワークやロールプレイで構成され、週に1回90分間で4~5週間実施した。質問紙や自由記述式の感想、行動観察等の結果、自己理解が深まり、積極性や充実感などの上昇傾向、不信感や全体的な攻撃性などの低下傾向が示された。また、学んだ内容を日常生活で活用しようという意欲も示された。怒りの感情やそのコントロール法を理解することは、学生生活の充実に役立つ可能性が示唆された。

キーワード：アンガーマネジメント、グループ活動、大学生

1 問題と目的

学生相談では、疾患や不適応などの問題を抱えた大学生に対する個別面接による支援に加えて、大学生全般を対象としたメンタルヘルス向上や学生生活の充実など予防を目的としたグループ活動による支援が多数実践されている。例えば、コミュニケーションスキル向上のためのグループ（濱田, 2015）、SST プログラム（中島・鈴木・丸山, 2015）、抑うつ予防のためのCBT プログラム（西河・及川・伊藤ら, 2013）、ストレスマネジメント教育（柴山・竹本, 2012）など、良好な対人関係の構築や、ストレスの軽減をテーマとしたプログラムが報告されている。大学生のメンタルヘルスに影響する要因は多様だが、その一つに怒りの感情も挙げられるだろう。怒りは、人間の原初的な情動で、驚き、喜び、恐れ、嫌悪、悲しみなどとともに関係

と呼ばれ（福田, 2003）、過剰に表現されると人間関係でトラブルが生じることや、抑圧するとストレスを蓄積させることが指摘されている（嘉ノ海・松本, 2006）。成人と大学生を対象とした大淵・小倉（1984）の報告によると、過去一週間のうちに怒りを感じる経験をしている人は約80%にもものぼるとされ、多くの大学生にとって、怒りの感情は日常的で身近なものと考えられる。例えば、怒りの不適切な表現によって友人のなかで孤立をしたり、怒りの抑圧によってストレスが高まり学習意欲が低下したりすることが想定され、怒りに適切に対処する方法、すなわちアンガーマネジメントを学ぶことは大学生のメンタルヘルス向上にとって有用ではないだろうか。アンガーマネジメントとは「感情」の中でとくにマイナスな結果を引き起こす原因となる“怒り”に正しく対処することで、健全な人間関係をつくり上げる知識・技術を習

得するということ」(安藤, 2016)と定義され、現在までに小学生・中学生・高校生を対象とした実践は多数報告されている(本田・高野, 2014; 宮城・喜屋武, 2018など)が、大学生を対象とした報告は未だ少ない。

そこで本研究は、大学生を対象としたアンガーマネジメントプログラム(以下、AMプログラムと表記)の実践を報告し、その有用性と課題について、質問紙、自由記述式の感想、行動観察から考察することを目的とする。

2 本研究における AM プログラム

(1) 目的

学生が自身の怒りの感情に気付き、怒りと上手く付き合う方法を学ぶことによって、メンタルヘルスの向上と充実した学生生活を送ることができるようになることを目的とした。

(2) 周知

全学生に対して学内の web システムや、ポスターの掲示、授業時のアナウンスを通して周知した。

(3) 参加者

参加者はアンガーマネジメントに関心のある学部生と大学院生で、全3グループを実施した。なお、全グループに第一著者がファシリテーターとして参加した。参加者数はグループAが2名(男性2名)、グループBは4名(男性2名、女性2名)、グループCは3名(男性2名、女性1名)であった。

(4) 回数、時間

グループA、Bは計5回、グループCは自然災害のため1回中止となり計4回(ロールプレイの時間を短縮しAMプログラムの内容はグループA、Bと同様とした)で、各回とも時間は約90分間、頻度は週1回で実施した。

(5) 内容

AMプログラムの概要は表1の通りで、怒りとそのコントロールに関する知識と技術の習得を目標とした。AMプログラムの前半は、参加者の緊張感も高いことからラポールの形成に十分な配慮が必要と考え、怒りに関する解説など知識教育を中心とした。後半は、徐々に自分自

表1 AMプログラムの概要

	テーマ	概要
第1回	アンガーマネジメントとは?	参加者の自己紹介とアイスブレイク、グループに参加するにあたっての約束事の確認。アンガーマネジメントについての説明とアンガーチェックの実施と結果の共有。
第2回	怒りについて学ぼう!	怒りの特徴や怒りが発生するメカニズム等について解説。コアビリーブと一次感情・二次感情の解説。
第3回	怒りをコントロールする方法その1 ～行動の修正編～	一次感情への気づきを促すワークを実施。実践的な内容として6秒間の過ごし方(①ストップシンキング、②カウントバック、③グラウンディング、④コーピングマントラ、⑤呼吸リラクセーション、⑥タイムアウト)を紹介する。
第4回	怒りをコントロールする方法その2 ～認識の修正編～	怒りを視覚的に捉えるためのワークとして①スケールテクニック、②アンガールグを実施し、感想を共有。内面的に怒りと向き合うワークとして①3コラムテクニック、②トリガー思考、③ブレイクパターンについて説明し、怒りの上手な伝え方としてアサーティブコミュニケーションを解説。ホームワークとして、第3回と第4回で学習した内容を日常生活で使用することを促す。
第5回	アンガーマネジメント ～ふり返りとこれから～	ホームワークの共有と、第1回から第4回のふり返りを行う。参加者の感想を共有し、最後に別れのワークを行う。

身の内面に触れるような内容を取り入れ、ワークやロールプレイを通じてより深い理解と、日常生活で実践可能な技術を身につけるように構成した。

第1回：参加者の自己紹介とアイスブレイクを行い、グループに参加するにあたっての約束事（グループメンバーの誹謗・中傷をしない、グループ内で起こったことや個人情報をグループ外に持ち出さない）を確認した。また、アンガーマネジメントについての簡単な説明とアンガーチェックを実施し、結果について共有した。

第2回：前回の振り返りと、怒りの特徴（①高いところから低いところへ流れる、②伝染する、③身近な対象ほど強くなる、④行動を起こすモチベーションになる）、問題となる怒りの特徴（①強度が高い、②頻度が高い、③攻撃性を持つ、④持続性がある）、怒りのメカニズム（怒りの原因は相手や状況にあるのではなく自身の「～すべき」というコアビリーフに反することが起こった際に生じる）について解説した。また、自身と他者のコアビリーフにどれほどの違いがあるかを実感するため例を用いて各々の「～すべき」の程度について考え、共有した。その後、二次感情（怒りの裏側には、悲しい、不安などの本来相手にわかってほしい感情（一次感情）が隠れている）について例を提示しながら説明した。最後に、次回への導入として怒りのピークは6秒間であることを簡単に説明した。

第3回：前回の振り返りを行い、ウォーミングアップとして一次感情への気づきを促すワークを行った。次に実践的な内容として6秒間の過ごし方（①ストップシンキング、②カウントバック、③グラウンディング、④コーピングマントラ、⑤呼吸リラクセーション、⑥タイムアウト）を紹介した。④コーピングマントラではそれぞれで自身にとって効果的なマントラを考え、共有した。また、⑤呼吸リラクセーションでは実際に10秒呼吸法を実施した。

第4回：前回の振り返りを行い、第4回の注意点（自身の内面と向き合うワークが多くなる

ため難しさを感じた時は無理をせず自身のペースで行うこと）を説明した。その後、怒りを視覚的に捉えるためのワークとして①スケールテクニック、②アンガーログを実施した。その際、共有可能な参加者には自身の記録を紹介してもらい、感想を共有した。次に、より内面的に怒りと向き合うワークとして①3コラムテクニックと②トリガー思考、③ブレイクパターンについて例を挙げながら説明した。最後に、怒りの上手な伝え方としてアサーティブコミュニケーションを解説し、感情の伝え方について各々で考えてもらった。終了時には次回までのホームワークとして、第3回と第4回で学習した内容を少しでも実際の日常生活で使用してみるよう促した。

第5回：それぞれのホームワークの確認と感想を共有し、アンガーチェックを再び実施した。第1回から第4回の振り返りを行い、アンガーマネジメントを通して学んだことや感じたことをディスカッションで共有し、最後に別れのワークを行った。

（6） 研究実施手続きと倫理的配慮

AMプログラムの申込み時に、本研究の主旨および研究協力は任意であること、研究に参加せずAMプログラムに参加することが可能なこと、個人を特定されないようにデータの処理を行うこと、収集したデータは厳重に保管されることなどを紙面で説明し、研究への参加に同意する場合は同意書に署名を求めた。全参加者9名（男性6名、女性3名）から研究への参加について同意が得られた。研究参加に同意を得た参加者には、AMプログラム申込時と最終回終了時に、AMプログラムの効果として自己肯定意識や統制感に変化が生じるか確認することを目的に自己肯定意識尺度（平石，1990）と、Locus of control尺度（鎌原・樋口・清水，1982）を実施した。またAMプログラム初回と最終回には攻撃性の変化を捉えることを目的に日本版Buss-Perry 攻撃性質問紙（安藤・曾我・山崎

ら、1999)を実施した。各回終了時には自由記述式の感想メモ(以下、感想メモと表記)を配布し、感想や質問、意見などの記述を求めた。なお、本研究は関西大学大学院心理学研究科研究・教育倫理委員会で承認後に実施した(承認番号:第0046号)。

3 結果

(1) AMプログラム開始前後の質問紙調査の変化

AMプログラムの前後で質問紙に回答を得られたのは9名のうち6名(男性4名、女性2名)であったため、6名の平均値と標準偏差を示す。

自己肯定意識尺度は表2に示した通り、対自己領域である自己受容、自己実現的態度、充実感と、対他者領域である自己表明・対人的積極性の平均値は上昇し、対他者領域である自己閉鎖性・人間不信と被評価意識・対人緊張の平均値が低下した。

表3に示した通り、Locus of control 尺度は平均値が上昇し、日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙は言語的攻撃以外の平均値が低下した。

(2) AMプログラム各回の感想メモ

各回の終了時に感想メモを配布し、意見や質問、感想などがあれば自由に記述するよう求めた。以下に、各回で得られた感想メモの内容を、プライバシー保護の観点から一部修正して示す。

第1回の感想メモ

- ・(アンガーチェックでは) 自分が思っているよりも高い点数が出て面白かった^{1-①}です。
- ・改めて自分の内面を知る機会^{1-①}になりました。(アンガーチェックは) 頭で思っただけでわからないことが、数字として目に見える形になり、よかった^{1-①}です。
- ・(アンガーチェックの) 言語的攻撃に議論好きが入っているのはどうしてですか?^{1-②}議論することは決して悪くないはずです。

第1回まとめ

感想メモの1-①で記されたように、初回にアンガーチェックを実施することで、怒りが数値として示され興味の高まりや自己理解の一助となったことが伺える。また、初回で緊張感もあったためか、質問を発言することは難しかったようだが1-②のように感想メモには記述されて

表2 自己肯定意識尺度の平均値の変化

	対自己領域						対他者領域					
	自己受容		自己実現的態度		充実感		自己閉鎖性・人間不信		自己表明・対人的積極性		被評価意識・対人緊張	
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
ブレ	16.67	3.40	20.17	8.88	26.00	6.83	21.33	7.65	19.33	5.28	20.67	5.59
ポスト	17.33	2.92	22.33	8.42	29.83	9.19	16.83	5.27	23.17	3.80	16.33	6.13

表3 Locus of control 尺度と日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙の平均値の変化

LOC	短気		敵意		身体的攻撃		言語的攻撃		全攻撃性			
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD		
ブレ	52.75	6.53	16.00	3.37	12.50	4.82	12.50	4.72	13.50	5.50	54.50	12.05
ポスト	55.50	8.24	12.33	4.92	11.17	5.61	12.00	4.32	14.33	4.19	49.83	14.60

おり、感想メモが疑問を表明できる機会の確保につながったと考えられる。

第2回の感想メモ

- ・身近な人ほど怒りが強くなる。納得しました^{2-①}。怒りの対処法、正しい付き合い方を身につけたいです。
- ・怒りのメカニズムがわかりやすく、自分なりに腑に落ちた感じで理解が深まりました^{2-①}。
- ・怒りの特徴で「身近な対象ほど（怒りが）強くなる」のは確かにと感じました^{2-①}。
- ・こうあるべきという自己の思いから怒りが来るというのには納得でした^{2-①}。相手や状況によって怒りが変わるので。
- ・怒りの特徴の「高いところから低いところへ」という所がきょうだいに対してはつい怒りをぶつけてしまう自分と同じだなと思いました^{2-②}。
- ・コアピリーフはとても少ないのだが、絶対に許せないことはたくさんある。絶対に許せないこととコアピリーフは相反するものであるはずなのに^{2-③}

第2回まとめ

第2回は怒りのメカニズムについて解説をしたが、2-①に記されたように、実感を伴う深い理解が得られたようであった。また、解説を通じて日常生活場面を思い浮かべ、気づきにつながった者もいた（2-②）。コアピリーフについては理解が難しいことが示された（2-③）。

第3回の感想メモ

- ・STOPは効果絶大。具体的な方法が聞けて良かった^{3-①}です。
- ・具体的なアンガーマネジメントの方法が学べたためになりました^{3-①}。すぐに使ってみます^{3-②}。
- ・6秒間が怒りのピークだと知れてよかったです。自分に対してもそうですし、相手に対しても対処できるのでやってみようと思います^{3-②}。

- ・（呼吸リラクゼーションは）嫌な気持ちを吐き出すことですっきり呼吸が出来ました^{3-③}。

第3回まとめ

第3回は行動による怒りのコントロールについて取り上げ、呼吸法などワークをいくつか実践した。具体的方法を知ることによって（3-①）、日常場面での活用の意欲が高まったようである（3-②）。また、呼吸法は身体感覚を通じてその有効性を実感しやすいようである（3-③）。

第4回の感想メモ

- ・実践的な内容で、聞いていてとても面白かったです。なかなか自分と向き合う時間^{4-①}が取れずにいますが、焦らずマイペースでやっついこう^{4-②}と思います。
- ・本日教えていただいたアンガーログを書いてみようかなと思いました^{4-②}。少しは自分の怒りについて冷静に受け止め^{4-①}、周りの人々と良い関係をもてるコミュニケーションが出来るのかなと思ったりしています。
- ・言ってはいけない言葉を知ることによって相手を傷つけないようにしようと思いました^{4-②}。
- ・怒りのことを学び、その対処方法を知ってよかったです。あとは実際にしてみることに^{4-②}。
- ・先週（第3回）と今週で怒りの対処法がいっぱい知れてよかったです。今週のは前のより難しそうです^{4-③}が、実践出来たらなと思います^{4-②}。
- ・考えていない視点からの意見が聞けて良かった^{4-④}。

第4回まとめ

第4回は怒りのコントロールについてワークを通じて自身の内面に向き合いながら検討し、他者への伝え方としてアサーションを取り上げた。内面に向き合うワークを通じて、自分の怒りを捉えることができたようである（4-①）。怒りのコントロールについて具体的方法を知り、日常場面での活用の意欲の高まりは伺える（4-②）が、第3回の身体感覚や行動を通じたワー

クよりは難しかった(4-③)ようである。さらに、メンバーで感想を共有したことで、新たな視点に気づき(4-④)視野が広がった可能性がある。

第5回の感想メモ

- ・自分の気づきがたくさんあり、今後のより良い生活に活かしている^{5-①}と思います。
- ・言葉にも影響力が強いものと弱いものがあるんだと感じました。PDCAのように基本をしっかりしながら、快適に暮らせるように頑張ります^{5-①}。
- ・アンガーチェックを再びして、言語的攻撃性だけ変化がなかったので、手よりも口で怒りを表現するタイプなのかなと思いました^{5-②}。
- ・怒りのコントロールは私の長い間の悩み^{5-③}でした。学生生活の終盤でこのようなワークに参加できたことを本当に嬉しく思います。

第5回まとめ

第5回は最終回で、ふり返りとまとめ、感想の共有を行った。本プログラムでの学びを日常生活で活用しようという意欲が示された(5-①)。また、アンガーチェックは初回と最終回に実施して各自が比較したが、自己理解につながったようである(5-②)。学生のなかには、怒りについて長期間にわたって悩みを抱えている者がいることも示された(5-③)。

4 考察

(1) 学生のニーズ

学生らの参加動機には、「これから社会人としてやっていく前に身につけておいて損はないと思う」や「怒りを自分でコントロールできるようになりたい」といったものが挙げられていた。参加者からの感想はおおむね好評(感想メモ1-①、2-①、3-①、4-①、5-①)で、特に怒りのコントロールについては、積極的に取り組もうとする様子が見られ(感想メモ3-②、4-②)、関心の高さが伺えた。怒りについて長期に渡って

悩みを抱えている(感想メモ5-③)者もあり、AMプログラムへの関心やニーズの高さが推測されるが、参加者数は9名と少なかった。これは、筆者らの勤務状況からAMプログラムの開催曜日や時間帯が限られていたことや、毎週参加することへの負担感、心理相談室を身近に感じにくく気軽に申し込みにくいといった心理的な抵抗感など、様々な要因が影響している可能性がある。より多くの学生が参加しやすくなるように、周知方法の工夫や、授業との重なりを避けた時間帯の設定、単発でAMプログラムの説明会や体験会を行うなどの対応が考えられ、今後の課題としたい。

また、AMプログラムの途中で参加を取りやめた者もいた。そもそも学生が期待していた内容とのミスマッチが生じていた可能性もあるが、当初よりグループに馴染みにくい様子も伺えた。濱田(2015)は、迷いながら参加する学生も安心して参加できるように、途中退室や他者の様子を見るのみ、聞くのみの参加も可とするなど参加における心理的負担の軽減に配慮する必要性を指摘している。このような取り組みに加えて、個別のフォローを行うなど、不安や不満の理解と解消に努め、継続的な参加を支える工夫が必要と考えられる。

(2) AMプログラムの効果

本研究では、AMプログラム前後の変化を測定するため3つの質問紙を実施した。対象者は6名と少ないため変化の傾向を捉えるにとどめる。自己肯定意識尺度とLocus of control尺度で平均値が低下したのは、他者への不信感や緊張感であった。グループによる取り組みには、グループに受容されている感覚や一体感、親密感を得ることなどが目的の一つにあげられており(早坂, 2010)、本AMプログラムでも、発言を受容される体験や毎週同じメンバーと交流する機会をもつことで親密感が得られ、不信感や緊張感の低減につながった可能性がある。また、平均値が上昇したのは積極性、充実感、自

己実現、自己受容と Locus of control であり、知識教育やワーク、ロールプレイを通じて、怒りを理解しコントロールできるという手ごたえを感じたことなどがその要因となったのではないだろうか。なお、この結果は少人数の継続的なグループへの参加による変化とも考えられることから、AM プログラムの効果としては今後、他のグループワークとの比較などを通して検討する必要がある。次に、日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙では、短気、敵意、身体的攻撃、全攻撃性は平均値が低下し、言語的攻撃は上昇した。攻撃性はおおむね平均値が低下しており AM プログラムの効果が示唆されるが、言語的攻撃については本 AM プログラムで取り上げることが少なかったことや、参加者同士の受容的雰囲気なかで発言への積極性が高まったことなどが、上昇につながった可能性がある。今回は対象人数が限られていることから、今後より多くのデータを収集して検討しなければならない。

全体の流れとして、第1回目は安心して参加できるように、参加にあたっての約束事を明確にし、アイスブレイクを通じて緩やかに交流をスタートできるよう配慮した。第2回目では人それぞれに違った「べき」を持っているということを解説し、簡単なワークを通してどれほど「べき」が人によって違っているかということを実際に体験した。徐々にグループに馴染み始めた第3回目では、各々でコーピングマントラを考え、自分のマントラを発表していく際にはそれぞれのアイデアの良さを認め合い、他の参加者のアイデアを受け入れ、さらなる新たなアイデアへと発展させるという過程が見受けられた。第4回目はより生活に密着した内面的な内容となったが、人によって「べき」や「トリガー思考」が違うということを確認したことや、アサーティブコミュニケーションを実施することによってより具体的に「I'm OK, You're OK」の状態を実感でき、自己理解・他者理解が促進されたと思われる。

次に、怒りの感情の理解について、感想メモと AM プログラム実施時の行動観察から検討する。怒りのメカニズムの解説の際には、大学生にとって身近な具体例（友達関係、授業中の出来事など）を挙げて解説することで実感を伴う理解につながったと考えられる。自分の怒りの感情の理解につながるようアンガーチェックと、10段階で怒りを表すスケールテクニックを用いた。怒りには強さの段階があるということを理解できると、自分が感じている怒りについてどのように対処すれば良いのか判断できるようになるため（安藤, 2016）、今まで漠然として捉えづらかった自分の怒りの感情を、数値で客観的に捉えることができ自己理解につながった。アンガーチェックは最終回にも再び実施したことで、怒りの変わりやすさ・変わりにくさを体感できた。また、スケールテクニックに合わせてアンガーログの説明を行ったことで、どのような場面で怒りを感じやすいかなど、より自分の怒りの傾向を捉えやすくなったことが伺える。

コアビリーフ、3コラムテクニックについては具体例に加えて、個々に考える時間を設けたが、やや難解であったようだ。安藤（2016）は、アンガーマネジメントを行う上で、自分がどのようなコアビリーフを持っているのかを知ることが重要であると述べており、コアビリーフのさらに詳しい説明の必要性和、コアビリーフを十分に理解してから3コラムテクニックへ進む方が分かりやすかったと考えられる。

トリガー思考は自分のコンプレックスや思い出したくない過去に関係していることが多いため（安藤, 2016）、より自身の内面に触れるような内容については、各々に考えさせることで負担が高まる可能性を考慮し、ファシリテーターが具体例を挙げて解説することにとどめ、心理的安全の確保にも努めた。

次に、怒りのコントロール方法の理解については、短時間で簡単に実施できる怒りのコントロール方法を複数提示することで、自分にとって活用できそうな方法を選択することができた。

また、提示した方法については、全て全員で簡単に実施したことで、実感を伴って効果を理解し、実践への意欲向上につながったのではないかと。呼吸リラクゼーションなど、単独での実施はやや難しい方法は、特に時間をかけて解説してから実施した。コーピングマントラは参加者がやや気恥ずかしい様子を見せたため、ファシリテーターがユーモアを交えて日常で活用しやすい複数の例を提示した。この説明によって、「ばかばかしいが効果的」なマントラを個別に考えることができたことと参加者からの発言がみられた。第4回は、特に内容が多く複雑であったため、時間をかけて解説する必要があった。今後は2回に分けて実施した方がより理解がしやすくなると思われる。他者への伝え方については、簡単にアサーショントレーニングを紹介した。感情の中で怒りは表現しにくい(森川, 2014)とされていることから、怒りの適切な表現力を習得するためにアサーショントレーニングも必要と考えられる。

(3) AMプログラムの実践方法

本研究では、参加者数が2～4名の少人数のグループでの実施であった。少人数であったことから、メンバーに応じた具体例を提示しやすく、仲間意識も生まれやすかった。また、ファシリテーターもメンバー個々の様子を観察することができ、分かりにくい様子であれば説明を加えるなどメンバーの理解度や関心に応じて臨機応変に対応できた。また、ワークやロールプレイについても、ファシリテーターが全員の様子を観察することができ、きめ細かいフォローをすることによって実感を伴う理解を得ることにつながったと考えられる。

また、毎週1回の継続的なグループであることから、徐々にメンバー同士に関係が結ばれていき、参加者同士の雑談やディスカッションが増えていった。雑談やディスカッションのなかから、ファシリテーターが提示した内容以上の効果的な方法が見つかるといった場面も見られ

た。参加者同士の自然なやり取りを促し、大学生の自由な発想を受け入れる雰囲気の中で新たな気づきが生まれることがあり、受容的な雰囲気作りが重要と考えられる。しかし、少人数とはいえ皆の前で質問や意見を発言することは難しいと感じる学生は多い。そのような参加者への個別のフォローを行うためにも、感想メモの活用は有用であった。発言はできなくとも、感想メモには率直な感想や意見が記述されており、次のセッションで補足説明を加えるなど工夫ができた。

ホームワークは、第3回と第4回の内容を日常生活で実施してみるよう設定した。ストップシンキングや呼吸リラクゼーション、アンガールグなど、簡単ですぐに試せる方法が活用されていた。しかし、ほとんどの参加者から「そこまで怒りを感じる瞬間がなく試せなかった」と報告があった。AMプログラムでの学びを日常生活へ一般化させるためには、学習内容を繰り返し練習することが必要(本田・高野, 2014)で、ホームワークは重要である。本AMプログラムでは、ホームワークが多いと参加意欲を損なう可能性があるかと判断し、1回のみにとどめた。1回のみでは実践する機会が不足したため、今後は、日常生活での活用を目標にホームワークの適切な回数を検討していきたい。

(4) まとめと今後の課題

AMプログラムはおおむね好評で、少人数ではあるものの、感想メモや質問紙の変化からはその有効性が示唆された。特に感想メモでは、「言ってはいけない言葉を知ることによって相手を傷つけないようにしようと思いました」や「少しは自分の怒りに対して冷静に受け止め、周りの人々と良い関係をもてるコミュニケーションが出来るのかなど思ったりしています」といったコメントが見られ、怒りの感情やそのコントロールの方法を理解することは、円滑な対人関係の形成に役立つ可能性が示唆された。また、AMプログラムに参加することで、初めて心理相談室

を知った学生もあったことから、心理相談室の啓発活動として、一定の効果もあると考えられる。ただし、本研究では対象者数が限られていることから、今後も実践活動を重ねて有用性や課題を明確にする必要がある。大学生のメンタルヘルス向上の一助となるよう、学生にとって理解しやすく日常に活用しやすいAMプログラムを構成していきたい。

文 献

- 安藤明人・曾我祥子・山崎勝之・島井哲志・嶋田洋徳・宇津木成介・大芦治・坂井明子(1999) 日本版Buss-Perry 攻撃性質問紙(BAQ)の作成と妥当性, 信頼性の検討, 心理学研究, 70(5), 384-392.
- 安藤俊介(2016) アンガーマネジメント入門, 朝日新聞出版.
- 福田正治(2003) 感情を知る—感情学入門, ナカニシヤ出版.
- 濱田里羽(2015) 日常のコミュニケーションに不安を抱える学生を対象とした継続的グループプログラムの試み, 学生相談研究, 36(2), 135-146.
- 早坂浩志(2010) 学生に向けた活動2—授業以外の取り組み—, 日本学生相談学会50周年記念誌編集委員会編 学生相談ハンドブック, 学苑社, 185-201.
- 平石賢二(1990) 青年期における自己意識の発達に関する研究(I): 自己肯定性次元と自己安定性次元の検討, 名古屋大学教育学部紀要 教育心理学, 37, 217-234.
- 本田恵子・高野光司(2014) キレにくい子を育てる: アンガーマネジメント, 児童心理, 68(16), 1356-1361.
- 鎌原雅彦・樋口一辰・清水直治(1982) Locus of Control 尺度の作成と, 信頼性, 妥当性の検討, 教育心理学研究, 30(4), 302-307.
- 嘉ノ海仁士・松本剛(2006) 中学校における暴力行為に対する予防教育の必要性—中学校におけるアンガーマネジメントプログラムの開発にあたって—, 生徒指導研究, 18, 14-20.
- 宮城政也・喜屋武亨(2019) 中学校特別活動におけるアンガーマネジメント教育の効果—ストレスマネジメント, アサーティブネス・トレーニングを取り入れた授業実践—, 日本健康教育学会誌, 26(4), 372-381.
- 森川早苗(2014) 怒る気持ちをアサーティブに伝える, 児童心理, 68(16), 45-49.
- 中島道子・鈴木ひみこ・丸山智美(2015) 1セッション SST プログラムの実践とその効果, 学生相談研究, 35(3), 230-242.
- 西河正行・及川恵・伊藤拓・山蔦圭輔・坂本真士(2013) 学生相談における抑うつ予防のためのCBTプログラム導入の試み, 人間生活文化研究, 23, 157-166.
- 大淵憲一・小倉左知男(1984) 怒りの経験(1): Averillの質問紙による成人と大学生の調査概況, 犯罪心理学研究, 22(1), 15-35.
- 柴山謙二・竹本麻美(2012) 大学生を対象としたストレスマネジメント教育の試み—ピア・プレッシャーと認知過程に着目して—, 熊本大学教育実践研究, 29, 11-21.