

ひまわりからの メッセージ

67号

2016.11.14

NPO ひまわりの花内
西濃圏域
発達障がい支援センター

発行人: 中野たみ子

冬の薔薇



暦の上では立冬が過ぎ、庭先の虫の音はいつか聞かれなくなり、枯れ草が茂って本当に寂しくなりました。

そんな中で、赤い薔薇が大輪の二花を咲かせました。そのバラは、幼い頃に飼っていたうさぎたちが死んで、亡骸を埋めた場所に植えたもので、私はいつも「うさぎのバラ」と呼んでいました。

その日、隣家のご主人が入院先の病院から帰宅されていると聞き、赤いバラの二輪をもってお顔を見に行きました。隣家ではご夫婦で入院されていて、ご主人だけが一時帰宅されたと思っていたのですが、夕方、庭にいた主人が「おとなりの奥さんが亡くなられたようだよ」と大声で呼ぶのです。あわてて門まで出ると、ちょうど奥様の棺が車に乗せられていくところでした。「内輪で家族葬で送って……」という本人のご遺志とのことでした。

ので、せめてお花好きだった故人にお花を……と、式場に花束を届けに行きました。その時、私の目にとびこんだのは、棺の上に置かれた赤いバラでした。

「うさぎのバラ」が、この冬、かつてない見事な大輪の花を咲けたこと、そしてその花が、親しくさせていただいた方の旅立ちに添えられたことが、私に言いようのない不思議な感情をひきおこしたのでした。

年を重ねると、親しい人と別れることが多くなってきました。「人は、出会うべくして出会う」という、誰かから聞いたことばを半ば信じている私は、別れに出会うたびに、その方との出会いを大切にしてくれなかった自分に思い至ります。悔いの何と多いことでしょう。

そして、「死んでやる」「いない方が良いんだい」などと口走る子どもたちの心の寂しさや満たされない虚しさをどうしていけばいいのか、思い悩む日々が続きます。この世に生きる者すべてに、確実に訪れる死。しかし、生きていて良かったな、自分の人生は自分なりに納得のいくものだったなと思えるような生を生きたいし、子どもたちにも生きてほしいと思うのです。そのために、私は何ができるのでしょうか……。

隣家に灯がともることはありません。今年の冬はことさらに寒さが身にしむことでしょう。

怒りのコントロール



「アンガーマネジメントって何？」

最近、子どもたちの相談の中で、家庭で暴れる子の相談が多くなっている。おそらく相談せずに家庭内で子どもが暴れないように、子どもの要求通りに過ごしている家庭も多いことでしょう。

自分は、どんな感情を日々抱いているのかなあと、思い返してみると、何だか最近日々怒っている自分がいます。認知症の初期症状は、怒りっぽくなると聞きますから、私にもそんな徴候があるのかもしれませんが、ただ、誰もが持つ怒りの感情をどの様におさめているかということになると、一人ひとりが違っているのでしょう。皆さんはいかがですか。

我が家には「ポポ」という犬がいることは、以前にお話したことがあったと思います。野良犬が生んだ仔で、兄弟が皆保健所に捕えられたのに、一匹だけ難を逃れて、縁あって我が家にやってきた犬です。十四歳になろうとしています。実は、私の怒りを聞いてくれるのが、このポポです。「ポポ聞いてよ、今日ね、腹が立つことがあったの」と言えば、「ウー」とか「クー」とか返事を返してくれます。主人に言えば、必ず主人なりの考えや意

見や慰めが返ってくるでしょうが、ポポは意見を言わずに、ただ聞いてくれるから良いのだと私は思っているのです。

ところで、皆さんは「アンガーマネジメント」ということをご存知でしょうか？、これは、感情のコントロールスキルとして生まれた手法で、認知心理学をベースにしています。そして、アンガーマネジメントの目的は、怒ることと、怒らないことを区別することだと考えるといいでしょう。怒ってから、「しまった。怒らなければ良かった」と後悔するのは、本当は怒らなくてもいいことだったということでしょうし、逆に怒らなかったことを後悔するとしたら、その人にとっては怒ることだったと言えます。

怒りは、誰にでもある感情の一つですが、喜びや楽しさという快の感情に比べて、悪いものであると思われるようです。しかし、本当にそうでしょうか。怒りは誰もが持つ感情だけれど、その表われ方や度合などは、個々に異なります。そして怒りには必ず、その感情を引き起こす原因があるはずで、しかもその原因も、ある人にとっては聞き流してしまえるような事であるのに、ある人にとっては許しがたい事であったりするわけです。しかも、大人が示す怒りの表現は、子どもたちのお手本になっちゃったりするので厄介です。怒りの感情は突然降ってくるようなものではなく、各々の人が自分で作り出す感情です。アンガーマネジメントは、怒りは自分で作り出すものだから、トレ

ーニングによって自分でコントロールできるようにすると考えているのです。

怒りは誰もがもつ自然な感情であるとは言うものの、社会生活を送る上では好ましくない、困った怒り方というものがあります。

① しょうちゅう怒っていて、怒りの頻度が高い。

② 過去にあった怒りを思い出し、怒りを持続させてしまう。

③ 一度怒り出したら止められない強い怒り方。

④ 相手に当たる、物にあたる、自分を責めるなど攻撃性が高い。この様な怒りは、周りの人との関係も悪化させてしましますが、さて、私たちはどんな怒り方をしているでしょうか。「怒りっぽい人」などと呼ばれているかもしれません。

「アンガーマネジメントに必要な三つのポイントとして

衝動のコントロール、思考のコントロール、行動のコントロールの三つを組み合わせ、怒りをコントロールしていくことを考えてみます。

衝動のコントロールとしては、子どもたちに対して、けんこつも握って数秒待つとか、魔法のことは言うてみるなどという方法も考えられてきました。怒りの感情は、イラッとしてから六秒間がピークと考え、アンガーマネジメントでは「六秒待つ」と何とか「六秒をやり過ぎ」ことで、反射的に怒りを爆発させてしまうことを防ごうと考えます。

次に思考のコントロールです。

私たちは、人それぞれに価値観が異なっていて、「すべきである」という価値観も異なります。ところが、自分自身の「すべきである」という価値観と大きく差があると私たちはそれが受け入れられず、怒りのスイッチが入ってしまおうと考えられるわけです。アンガーマネジメントでは、「べき」の三重丸として、次のような丸を考えます。①は自分と同じ。

②は、同じではないが許容できる範囲。

③は自分とは違う、許容できないということになります。

①に固執すれば、自分と全く同じでないと受け入れられずに怒ってしまいう

ことも多いですが、もしも②の許容範囲を

少し広げることができれば、イライラすることが少なくなるだろう

と考えるわけですね。ただし、子どもに接する場合、自分の感情

でコロコロと価値観へ「すべき」を変えるのは良くありません。

例えば、自分としては遅刻は認めないけれど、五分までは許容範囲

です。でも、それ以上は例外は認めないというように、この「す

べき」を置きかえてみると、よくわかるのではないだろうか。

そして、この「べき」の規準を周りにもわかってもらうことが必

要です。そうでないと、相手は何で怒っているのか理解できない

わけですから……。



最後に行動のコントロールです。私たちは、意外と思ひ込みをしがちです。まず怒っている原因になったことが事実なのか思ひ込みなのかをはっきりさせます。そして、その状況が変えられるものかどうか判断し、それぞれに優先順位をつけていくというように、自分の怒りを分析して考えていくことで問題解決をはかろうとしていくのです。

アンガー マネジメントの本も出ていますので、参考にされるというでしょう。講習会も行われているようで、教員向け研修では多くの先生方が「六秒待つだけでも、子どもたちへのイライラが少なくなった」とか、「うすすき」ということは、人それぞれに違っていて当然だとわかり、折衷案を出せるようになった。というような意見、感想が寄せられていました。

大人のためのテクニックとしては、二十八の方法が紹介されていますし、子どものアンガー マネジメントには四十三のスキルが紹介されました。もちろん、今までもSSITに取り入れられている「深呼吸」や「六秒ルール」「魔法のじゅもん」と、試されている方も多いのではないのでしょうか。

怒りの感情は人に伝染していきます。大人がイライラしていると、当然子どもたちもイライラ状態におちいってしまうでしょう。子どもたちの声がかまないので、大声で大人がどなったとしましょう。そうしたら静かになるかというと、きっと

子どもたちは、益々落ち着きがなくなってしまうと思ひます。私は、注意をする時に、できるだけ声のトーンを落とすようにしています。女性の声は、イライラしたり怒ったりすると、すぐに一オクターブ位高くなって、そのために子どもたちの気持ちをよけいに苛立たせることになるからです。そして、「うすすき」はダメ」という否定語よりも「うすすき」あるいは「うすすきよ」という肯定的なことは使うように心がけています。

おそらく、大人の怒りは六秒間待つて他のこと（例、服など）に気をそらすだけでも、ずい分違ってくるはずですが、

文献紹介

子どもとかかわる人のためのアンガー マネジメント
コイラスト版子どものアンガー マネジメント 1500.-
いづれも 合同出版から出ています。 1700.-

子どもたちのイライラに困っている人や自分自身の怒りのコントロールを考えたい方にお勧めです。きっと参考になると思ひますよ。

お知らせです

十二月例会・奥の細道記念館で、12/12 9:30-11:30

