

## 4 アンガーコントロール支援の概要

### (1) 目的と全体構成

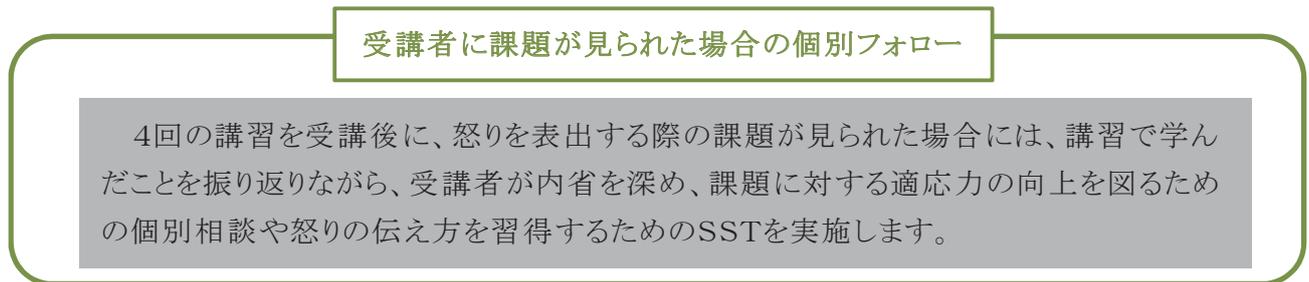
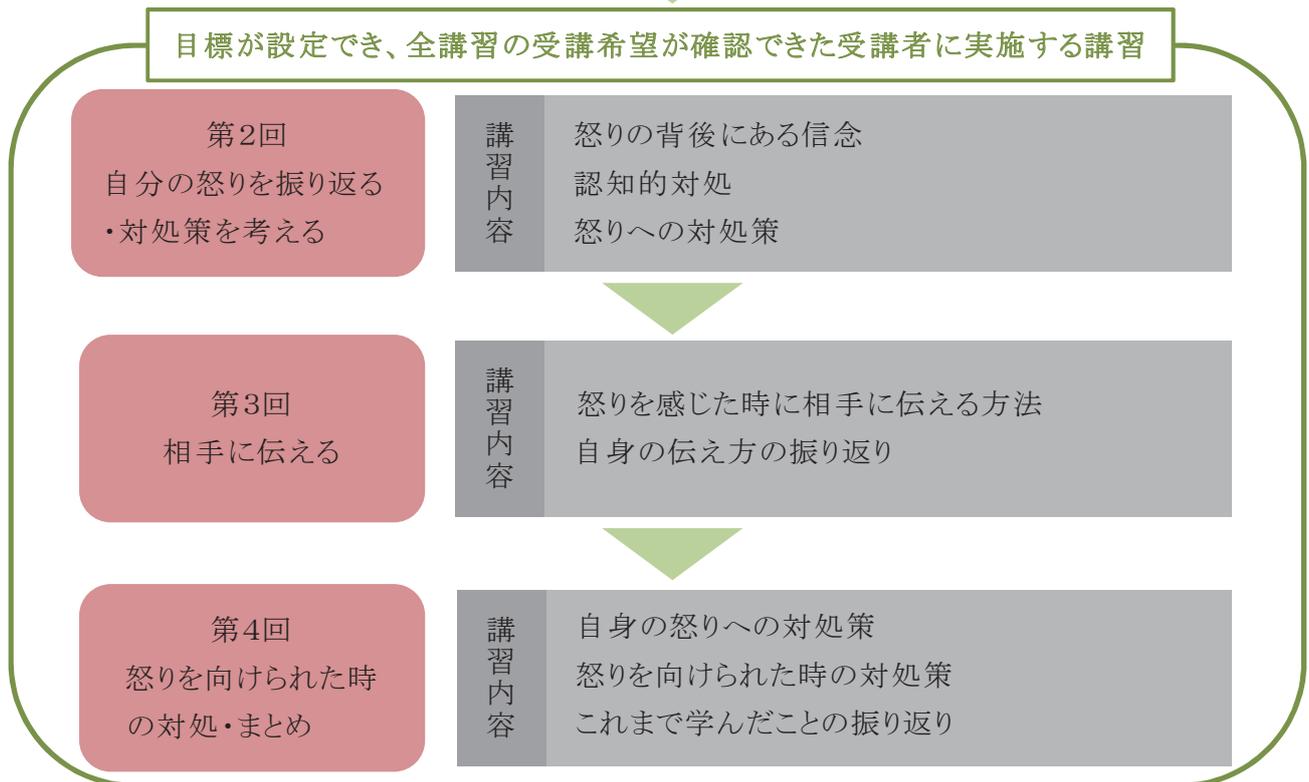
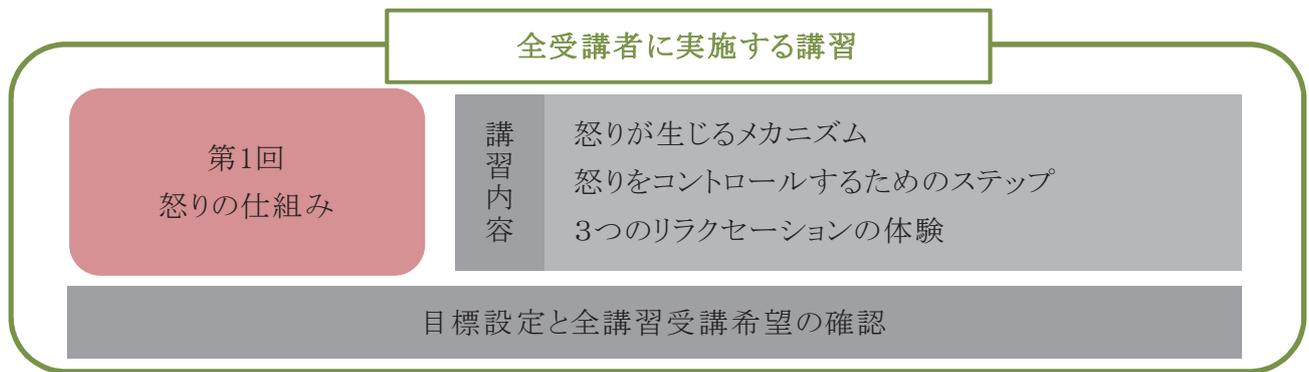
アンガーコントロール支援は、精神疾患による休職者が、自分の怒りについて理解し、怒りの感情に対するセルフマネジメント力を向上させることを目的としています。怒りを否定し抑制するのではなく、自然な感情であると受けとめ、適切な対処をとれるようになることを目指します。

アンガーコントロール支援は、職業リハビリテーション機関において実施することを想定し、低強度の集団認知行動療法を基盤とした4回の講習とその後の個別フォローから構成されます。アンガーコントロール講習は、「怒りとうまくつき合うために」というタイトルとし、認知面や行動面からの対処を取り上げます。怒りをコントロールすることが自身の課題であることに抵抗感を抱く受講者もいるため、講習のタイトル名は、受講者がより親しみを抱きやすいものとしています。講習には、アサーション（自分の意志を大切にしながら相手にも配慮した適切な自己表現）を意識したコミュニケーションスキルの習得も含み、専門的な心理療法という位置づけではなく、従来から実施している心理教育の一環として、疾病や他罰・自罰傾向などを問わず復職を目指す全ての受講者に対して実施できる内容としています。

アンガーコントロール支援の全体構成は図3のとおりです。



図2 集団セッションの実施場面



第1回目の講習は、全受講者に実施します。第1回目の講習でアンガーコントロール支援に関する個別の目標設定を行います。第2回目以降の講習は、目標設定に同意し、受講を希望した受講者のみに実施します。全4回の講習を受講し終えても、自身の怒りの感情とのつき合い方に課題が残る受講者は少なくありません。受講者の課題が把握された段階で、適宜個別相談やSSTによる個別フォローを行います。

図3 アンガーコントロール支援の全体構成

## (2)アンガーコントロール講習の実施方法

### ①対象者

第1回目の講習は、通常のカリキュラムの一環として、原則として全ての受講者を対象に実施します。事前に、意義、目的及び参加のルールについて説明を行い、受講者の参加意思を確認するとともに、アンガーコントロール講習を実施してよいか、主治医にも確認しておきます。第1回目の講習の内容は、原則として全ての受講者を対象として実施できるものとしていますが、主治医との相談の結果、強い攻撃性を表出する場面が多く、グループ内で行動を抑制できない可能性が示唆された場合には、実施を見合わせることも必要です。

受講者にアンガーコントロール支援の概要や必要性を説明し、講習への継続的な参加に関して同意を得ることは、受講意欲を喚起・維持し、支援効果を生む上で非常に重要な手続きです。そこで、アンガーコントロール支援では、第1回目の講習で4回に渡る講習の概要を説明した後、受講者の目標を個別設定することとしています。そして、アンガーコントロール支援に関する個別目標が設定でき、講習の継続的な受講を希望した受講者に対してのみ、第2回目以降の講習を実施します。

### ②時間・回数

1回120分(10分の休憩を含む)、週1回、全4回で行います。

### ③メンバー構成

受講者3～10名、スタッフ数名で実施します。

※アンガーコントロール講習は、スタッフ1名で実施することも可能です。複数のスタッフで実施する場合は、1名が進行役(リーダー)を努めます。他のスタッフは、意見交換の時間にこれまでの受講者から出された意見を紹介するなど、多様な視点から話し合いが行われるようフォローするとともに、受講者の受講態度に普段と異なる様子はないか、行動観察を行います。

### ④参加のルール

以下の内容を実施前に受講者に説明します。

- ・プライバシーを保護する。
- ・他のメンバーが発言をしている間は、それを妨げることなく、傾聴を心がける。
- ・他者の発言を否定せず、互いに支え合う気持ちで発言をする。
- ・意見を求められても、答えられない時はパスをしてもよい。

### ⑤受講者の状況把握

受講者が集団セッションを受講することに伴う客観的なリスク状況の把握のため、アンガーコントロール講習の受講前にSTAXIへの記入を依頼し、受講者の怒りの特性について把握しておきます。

また、受講中も、各講習の終了後に、STAXIや振り返りシート(様式はp25に掲載)を記入してもらうことで、受講者が講習の内容をどのように受けとめ、怒りの特性や強度に変化が生じたかどうかを客観的に把握できます。アンガーコントロール講習の受講により、怒りの感情が高まるなど、気分の大きな揺れ動きが生じた場合には、個別相談にて状況把握に努めるとともに、場合によっては医療機関への相談を依頼するなどの対応も必要です。

### (3) アンガーコントロール講習の内容

アンガーコントロール講習の全4回の内容と実施方法は表5のとおりです。

表5 各回の内容と実施方法

	内容	実施方法
第1回 「怒りの仕組み」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りのメカニズムを理解する。</li> <li>・怒りをコントロールするためのステップを理解する。</li> <li>・自分の怒りのサインを把握する。</li> <li>・怒りをしずめる方法を体験する。</li> <li>・受講目標を個別に設定し、第2回目以降の全講習を受講するかどうか検討する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 目的の説明</li> <li>② ワークシート〈怒りとは？文章完成・気分温度計〉の記入</li> <li>③ ワークシートについての話し合い</li> <li>④ 講義</li> <li>⑤ リラクゼーションの体験</li> <li>⑥ 講習受講時の目標設定</li> <li>⑦ ホームワークの提示(アンガーログの作成)</li> </ul>
第2回 「自分の怒りを振り返る」 「対処策を考える」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の怒りの内容や特徴を把握する。</li> <li>・怒りの背後にある信念を理解する。</li> <li>・怒りに対する認知的対処について理解する。</li> <li>・怒りに対する対処策を考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 目的の説明</li> <li>② アンガーログについての話し合い</li> <li>③ 講義</li> <li>④ 怒りを生む信念や怒りへの対処策についての話し合い</li> </ul>
第3回 「相手に伝える」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りの感情を相手に伝える方法を理解する。</li> <li>・自身の怒りの感情の伝え方を振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 目的の説明</li> <li>② 講義</li> <li>③ 振り返りとまとめ</li> <li>④ ホームワークの提示(アンガーログへの追記)</li> </ul>
第4回 「怒りを向けられた時の対処・これまでのまとめ」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の怒りへの対処策を整理する。</li> <li>・相手の怒りが自分に向けられた時の対処について理解する。</li> <li>・これまでに学んだことを振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 目的の説明</li> <li>② アンガーログについての話し合い</li> <li>③ 講義</li> <li>④ これまで学んだことについての話し合い</li> </ul>

#### ①第1回「怒りの仕組み」

最初に、怒りの感情を取り上げる目的や怒りをコントロールするメリットについて説明し、心理的負荷がかかる可能性について注意を促した上で開始します。各自でワークシート〈怒りとは？文章完成・気分温度計〉を記入した後、それを皆の前で発表してもらいます。自分の怒りを振り返って書き出し、他の受講者との共通点や相違点を確認することにより、自分の怒りの特徴を把握するよう促し

ます。他者との価値観や考え方の違いに気づくことは、怒りをうまくコントロールするための重要なポイントの一つです。ワークシートへの記載内容は、受講者の怒りに対する考え方や怒りを感じた際の行動特性を指し示すものです。怒りの表出が少ない受講者であっても、実際にはさまざまな怒りを抱え、ストレスを感じていることもあります。記載された内容は、支援者が受講者のアセスメントを行うための材料として捉えておきます。

次に、怒りは自然な感情であり機能を有すること、怒りをコントロールするためのステップや怒りのサインを説明し、感情だけでなく身体や行動にも目を向けるよう促します。怒りの感情の制御不能な形での表出を避けるための方法として、怒りをしずめるためのリラクゼーションを実際に体験し、今後、怒りの感情が高ぶった時に試してみるよう勧めます。受講者全員で行うことにより心理的な抵抗感を和らげ、リラックスした身体には、怒りの感情は留まらないことを体験してもらいます。リラクゼーションの活用は、怒りへ対処するための一助となることを確認し、今後、さまざまな方法を活用すれば、自分の怒りに対処できそうだという見通しをもつことを目指します。

次に、目標設定シート(様式はp48に掲載)を配付し、アンガーコントロール支援で個別目標として掲げることのできる目標のリストの中から自分にあてはまるものを選択することにより、個別の目標設定を行います。個別目標が設定でき、以降の講習への参加同意が得られた受講者には、第2回目以降の講習を継続的に受講してもらうこととします。

最後にホームワークとして、怒りが発生した時の状況、考え、行動、期待、結果を記載するアンガールログ(様式はp26に掲載)の作成を提示し、次回はそれをもとに話し合う予定であることを予告しておきます。

## ②第2回「自分の怒りを振り返る・対処策を考える」

最初に、受講者からアンガールログへの記載内容を発表してもらい、気づきを話してもらいます。アンガールログへの記載内容を確認することにより、自分の怒りが喚起されやすい状況や怒りの強さ、背後にある信念や相手への期待など、自分の怒りの特徴について振り返ることができます。怒りの内容を意識し外在化することは、怒りをコントロールするための重要なポイントの一つです。また、他の受講者のアンガールログへの記載内容から、他者の怒りと自分の怒りとの共通点や相違点について気づきを得ることができ、他者との期待や価値観の違いについても確認できます。

次に、怒りの背後にある信念、自分を落ち着かせるつぶやき、他人目線を持つこと、目的に集中することやユーモアをもつことといった認知的対処について説明します。

最後に、怒りの感情を覚えた際に活用できそうな対処策を発表してもらい、今後、意識的に怒りの感情への対処を試みってみよう勧めます。

## ③第3回「相手に伝える」

最初に、怒りの表出が問題となるのは主に対人コミュニケーション場面であり、相手に対する誤解が自分の怒りを強めることを説明します。そして、相手の事情を確認することで怒りが軽減するかどうか体験するためのワークシート〈相手の事情を確認してみよう〉の作成に取り組んでもらいます。

次に、怒りの感情を相手に伝える際の留意点を説明し、職場の上司や後輩に怒りを覚え、相手に気持ちや状況を伝える場面を再現した動画を視聴してもらいます。動画に出てきた登場人物は、怒りの感情を相手に伝える際の留意点を守ることができていたか、もし守れていない場合、自分だっ

たらどんな伝え方をしたいかについて振り返り、ワークシート〈伝え方を考えてみよう〉を作成し適切な表現方法についての気づきを促します。

最後に、ホームワークとして、怒りの喚起に影響を与えた信念や、結果がうまくいかなかった場合の今後の対処策をアンガーログに追記することを指示し、次回はそれをもとに話し合う予定であることを予告しておきます。

#### ④第4回「怒りを向けられた時の対処・まとめ」

最初に、ホームワークとして取り組んでもらったアンガーログへの追記内容を受講者に発表してもらいます。そして、これまでに怒りの感情が喚起され、うまく対処できなかった場面を取り上げ、怒りの背後にあった信念や、今後取り組みたい対処策について話し合います。

次に、相手から怒りを向けられた時の状況の受けとめ方や対処策について説明します。そして、職場の上司や同僚などから向けられた怒りへの対処策について理解を促します。怒りを向けられた時の対処を学ぶことは、逆の立場から自分の怒りを振り返ることとなり、自分の怒りへの対処策について理解を深めることにもつながります。

最後に、アンガーコントロール講習で学んだことを振り返り、得られた学びや気づき、疑問点などについて話し合います。

### (4) 個別フォローの概要と実施方法

#### ①個別フォローの概要

個別フォローとは、アンガーコントロール講習受講後に、学んだ内容を振り返り、適切な対処行動を習得するための支援です。

怒りが生じるメカニズムやその対処についての知識が付与されても、実際に怒りが喚起した場面で適切な対処を講じられるようになるまでには時間を要します。適切な対処行動の習得には、実際に怒りが喚起した場面で、アンガーコントロール講習で学んだ知識を振り返り、活用可能な手立てを検討し、対処策を実行した結果を検証する取り組みを継続することが必要です。

また、怒りの感情の伝え方について理解したつもりでも、実際の伝達場面では課題が残る受講者もいます。そのため、アンガーコントロール支援では、アンガーコントロール講習だけでなく、個別フォローにも力を注いでいます。

#### ②個別フォローの実施方法

個別フォローは、主に個別相談とSSTを通じて行います。個別相談では、受講者がJDSP受講中に怒りを喚起した際、担当カウンセラーと個別相談を行い、怒りをコントロールするためのステップに沿って、有効な対処策を検討します。受講者が強い怒りを抱いている場合には、丁寧に状況を聞き取り、即時的な強い怒りが一定程度しずまるよう配慮します。強い怒りが一定程度しずまった段階では、自分の怒りの内容を客観的に振り返り、今後の対処策を検討するためのツールとして、アンガーログの活用を勧めます。

JDSPでは、週1回SSTの時間を設け、アサーションを意識した対人対応が可能となるように、主に職場のストレス場を設定したロールプレイを行っています。アンガーコントロール講習を実施した後に、受講者に怒りの表出に関する課題が見られた場合には、SSTの場において、受講者が怒り

を感じた場面を取り上げます。そして、怒りを感じた状況を相手の事情も含めて適切に捉えているか、相手に配慮した伝え方ができているか、本当の気持ちを言葉にしているか、相手に望むことを伝えられているかなどのポイントについて確認します。また、相手役も受講者が担当し、相手から怒りをぶつけられるという疑似体験を通して、逆の立場から自分の怒りについて見つめ直してもらうことで、対処策の検討につなげられるよう留意します。

それまでの受講者の言動との比較から、職業リハビリテーション機関の制約の下で支援可能な状況と判断された場合には、上述のように、個別相談とSSTにより個別フォローを行います。受講者の怒りが、軽そう状態の出現など病態の変化から引き起こされたことが推測される場合など、医療機関による措置が必要と判断される場合には、迅速に主治医の指示を仰ぐなどの対応も必要です。

## (5) 実施上の留意点

### ① アンガーコントロール講習の受講に関する同意形成

アンガーコントロール支援を効果的に実施するためには、支援内容が受講者のニーズに合致しており、受講者が参加意欲を維持できることが重要です。

「怒り克服訓練」を開発し、現場での研究によってその効果検証に取り組んできた、Schwenkmezgerら(2004)によれば、怒りの調整のために介入が必要な対象の範囲は以下のように定義されています。

表6 怒りの調整のために介入が必要な対象

- 
1. 怒りが攻撃につながり、とりわけ他者に危害をおよぼす(社会的兆候)
  2. 怒りが身心医学的疾患の危険因子であり、健康を損なう(健康関連の兆候)
  3. 怒り反応が仕事の遂行の障害となり、達成成績に関連し、職務の遂行の妨げになる(仕事・職業に関連した兆候)
  4. 怒り反応が主観的な身心の健康状態の妨げにつながる(気分に関係した兆候)
- 

JDSPでは、これらの定義を参考にし、①怒りの自覚に乏しく、抑制的でうつ症状に陥りやすく、安定した職業生活の維持に支障をきたしやすい、②怒りを喚起しやすい信念を抱き、職業生活を遂行する上で他者との関係性でストレスを自覚しやすい、③怒りの表出に課題があり、表出後に後悔などの念に苦しめられたり、怒りを伝えることなく溜め込んだ結果、相手への不信感を募らせたりするなどして、円滑な職業生活を維持しにくいといった特徴を有する受講者に対してアンガーコントロール支援を実施することが必要であると考えてきました。

しかし、怒りの自覚に乏しく抑制的で自罰的な受講者は、怒りについて学習する必要性に疑問を抱きやすく、怒りを喚起しやすい課題のある受講者は、自身の怒りを課題として取り組むことに拒否的になりやすいといった状況が見られました。

そこで、JDSPでは、アンガーコントロール支援の導入部分である第1回目の講習を、主治医の承諾が得られた全ての受講者に実施し、講習を受講することに対する抵抗感の軽減を図ることとしました。併せて、受講者が、アンガーコントロールに関する自身の課題やニーズを踏まえて、講習を受講できるよう、第1回目の講習の後半で、アンガーコントロール支援に関する目標設定を自身で行う機会を設けました。そして、第2回目以降の講習については、目標設定に納得し、受講意欲が確認できた受講者に勧奨することとしました。

以上の手続きを踏むことにより、受講者がアンダーコントロール講習の受講中に、不用意な怒りを喚起する機会は減少するものと考えられますが、受講者の体調や気分は変化しやすく、自分の怒りを見つめることは負荷のかかる作業であるため、継続的な状況把握が肝要です。不安や動揺があればすぐに支援者に申し出ること、感情の揺れが大きくなった場合は速やかに主治医と相談することを事前に説明しておくことも必要です。

## ②主治医への相談

受講者によっては、診断名はうつ病やうつ状態であっても、実際には異なる疾病や障害が隠されている可能性があります。怒りについて振り返ることの負荷や復職を目前にした際の不安や焦りなどから、それらの疾病の特性として攻撃性や他罰的傾向が表出する場合も考えられます。また、行動特性として、怒りを攻撃的な言動で表出する可能性もあります。

そのため、支援者はそれまでの受講者の言動を十分把握し、攻撃的な表現方法をとる可能性がある場合は、感情の揺れが大きくなった時の対応を主治医や受講者と取り決めておくといよいでしょう。基本的には、受講者が速やかに主治医に相談することとし、それが難しいと支援者が判断した場合は支援者が直接主治医に連絡をとることについて両者の同意を得ておくといよいでしょう。

攻撃性や他罰的傾向が見られない受講者についても、発言や表情、ワークシートの内容を観察し、感情の揺れが見られる場合には個別に相談を行って状況を確認しておきます。受講者の感情の揺れが大きい場合や攻撃性が強くなった場合は、速やかに主治医と相談するよう勧め、場合によっては実施を見合わせることも必要です。

## ③支援者の姿勢

受講者によっては、支援者から指摘されることに怒りを感じやすい方もいます。「指摘された」「否定された」と感じると、相手からの働きかけを全て拒否してしまうこともあります。そのため、受講者が自身の怒りについて振り返り説明する際、支援者が否定的な反応をしたり、理解できないといった言動を示すと、特に怒りを抱えている受講者は、「せっかく説明したのに理解してもらえない」と感じ、怒りの矛先を支援者に向ける可能性があります。

そのような場合の基本姿勢としては、受講者の攻撃性を受けとめつつ、変わらぬ態度で接し続けることが肝要です。そのような姿勢を継続することにより、受講者の支援者への信頼感が徐々に高まることもままあります。

また、受講者の怒りのきっかけとなった出来事の状況把握も重要です。背景や状況について説明してもらった上で、基本的には「そういう背景、状況、相手であれば怒りを感じるのには理解できる」「あなたが全て悪いわけではないと思う」という姿勢で受容し、支援者側の対応に不備がある場合にはきちんと謝罪を伝えることも必要です。その上で、「これまでを全て否定するわけではないが、怒りが自分自身にとってマイナスだと思える場合には、考え方や行動の幅を広げてみてもよいのではないか」という趣旨で説明を適宜加えていきます。

受講者にとって、怒りについて振り返ることは心理的な負荷が高く、支援者の対応によっては攻撃性や他罰性を誘発する危険性もあります。支援者はそのことを心しておく必要があります。支援者にとって、受講者からの攻撃を受けることは、高い心理的な負荷を伴う経験となるため、支援者間での情報共有を確実にを行い、次の手順についての共通認識を形成しておくとともに、支援者同士で

心理的に支え合うことも大切です。

#### ④集団場面の運営

怒りを抱えている受講者は、自分の認知や行動について支援者から指摘を受けると、「理解してくれない」といった不満感情をもつ場合があります。一方で、他の受講者から同様の指摘を受けると、同じ立場からの意見として受け入れやすい場合もあります。そのため、受講者間の意見交換を重視し、共感し協力し合いながら進行できるような雰囲気作りに努める必要があります。

自分の考えや方法を押しついたり、他の受講者を否定する受講者がいた場合には、支援者は「それも一つの意見ですね」と言って発言を区切り、参加のルールを再度読み上げて確認することも必要です。

#### ⑤アンガーコントロール支援で取り上げる内容

JDSPにおけるアンガーコントロール支援は、主に職場の対人コミュニケーション場面で生じる怒りの感情を自身でコントロールするための基本的なスキルを習得し、円滑な人間関係を構築するにあたっての一助とすることを目標としています。

そのため、アンガーコントロール講習で取り扱う内容は、受講者が怒りの感情を想起しやすい場面であり、講習時間内に対処策が整理できる程度の困難度を伴うものであることが望ましいと言えます。

アンガーコントロール支援が目指す目標が職場における適応力の向上である以上、本来、アンガーコントロール講習では、職場の出来事を取り上げ、対処策の整理を行うことが適切と考えられます。しかし、休職者にとって、ありありと想起できる怒りの感情は、家族や町で出会った見ず知らずの他者を対象としたものであることも少なくありません。そのため、アンガーコントロール講習の中で、怒りの感情をモニタリングするために用いるワークシートであるアンガールогで取り扱う内容は、必ずしも、職場の対人場面に限定せず、日常生活場面における些細な出来事も含めることとしています。

なお、日常生活場面における出来事を取り扱う場合には、復職後の職場における般化を目指した支援が必要です。そのための具体策として、受講者が日常生活場面における些細な出来事を取り扱う中で、怒りへの対処策の整理を行った後は、アンガールогに職場場面を取り上げてもらうようにし、復職後の職場において、習得したアンガーコントロールスキルが活用しやすくなるよう促します。

また、職場の対人場面において喚起された怒りを取り扱う場合にも、対処に伴う困難度については留意する必要があります。受講者が想起する職場の対人場面で生じた怒りの中には、休職のきっかけとなった強いストレスを伴うものもあります。当初より強いストレス場面を取り上げることは、受講者に心理的に大きな揺れ動きを生じさせる可能性が高く、基本的なアンガーコントロールスキルを習得する上で妨げになることがあります。そのため、アンガーコントロール講習では、まずは心の揺れ動きの少ない怒りの場面を取り上げることで、アンガーコントロールスキルの習得を図ることが望ましいことを受講者に伝えます。その上で、強いストレスを伴う怒りの場面を集団セッションの中で取り扱うことを受講者が希望した場合には、個別相談で受講者の心理的状況を詳細に確認し、ストレス耐性を評価した上で、取り扱うかどうか検討します。

## ⑥時間がかかることの共有

大きな怒りを抱えている受講者は、受講後に「頭でわかっては納得できない」などと自分自身に不満や怒りを感じる場合や、「対処できれば苦労はしない」などと自分を納得させてくれない支援者を責める気持ちが生じる場合があります。また、中には、親との葛藤や幼少時代まで遡って根深い怒りを掘り起こす場合もあります。

そのため、職業センターで行うアンガーコントロール支援は、復職することを目的とした学習方法の一つであり、受講しただけで全ての怒りが氷解するわけではないこと、怒りの大きさや根深さ、抱えてきた時間の長さによっては怒りを手放しにくく時間をかけて徐々に取り組むとよいことなどを説明し、受講者が怒りを抱え続けるつらさに留意して共感を伝えることが必要です。また、自分の怒りを見つめることはストレスがかかることであるため、不安や動揺があればすぐに支援者に申し出ること、感情の揺れが大きくなった場合は速やかに主治医と相談するよう勧めることも必要です。

支援者は、怒りを抱えていることが課題である受講者に対して、早く解決して楽になってほしいと思うあまり、なぜ対処できないのかと詰問したり説得したりしがちですが、長年怒りを抱えている受講者が、アンガーコントロール講習を受講したからといってすぐに怒りが軽減できるわけではありません。受講を契機に内省し、周囲の意見に耳を傾け、徐々に怒りとの距離感をつかんでいくものだ、と支援者はゆったり構えておく必要があります。

## ⑦トラブルへの対応

休職中の受講者は体調の回復過程にあり、感情の揺れ動きが生じやすい状態にあることに加え、怒りはその背後にあるさまざまな感情を伴って喚起されるものであるため、アンガーコントロール講習中に、感情のコントロールが難しくなった受講者が泣き出してしまうことがあります。

職場の上司や同僚などとの間にあつれきが生じた体験が、強い恐れや傷つきなどを伴う怒りとともに記憶されている場合、その怒りへの対処に取り組んでいくことは容易なことではありません。いくら自分が怒りとの付き合い方を学んでも、相手もアサーティブになってくれなければ意味がない、自分はこんなにも頑張ったのに、なぜ自分だけが辛い思いをしなければならないのかといったさまざまな考えが浮かんできてしまい、怒りに対して建設的に対処することができないこともあります。

受講者が、自身の感情をコントロールできない状況に陥ってしまった場合、JDSPでは、講習の受講を継続するか、一旦その場を離れて気持ちを落ち着かせた方がよいかを受講者に選択してもらうこととしています。そして、講習終了後に、個別相談で受講者の心理的状況を確認し、次回の講習を受講するかどうか、意向を確認しながら進めていきます。

また、アンガーコントロール講習を受講中に、講習で取り上げているアサーティブなコミュニケーションスタイルは、これまでの自分のスタイルを全て否定しているように感じるとの理由から、受講意欲を失う場合などもあります。そういった場合には、これまでのスタイルを否定するのではなく、新たなスタイルを加えていくための手段として、講習を受講する方法があることを伝え、受講を継続するかどうか受講者に選択してもらいます。

## 振り返りシート

氏名

平成

年

月

日

<テーマ>

<ポイント>

①

②

③

<感想>

<今後の目標>

①

②

③

<気分>

セッション前(例:不安 80% など)

セッション後(例:満足 70% など)

# アンガーログ

平成 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

1 日時
2 場所
3 出来事
4 思ったこと
5 言動
6 してほしかったこと
7 結果
8 怒りの強さ(%)
9 信念(自分に当てはまる信念にチェックをしましょう) <input type="checkbox"/> ビリーフチャンプルー <input type="checkbox"/> 正義の味方 <input type="checkbox"/> 自分ルール <input type="checkbox"/> コイントス <input type="checkbox"/> なせばなる <input type="checkbox"/> 悲劇の主人公
10 今後考えられる対処(「7結果」が上手くいかなかった場合には、相手に伝えるか伝えないか、伝える場合はどう伝えるかも含めて検討しましょう)

出典: 安藤俊介: イライラしがちなあなたを変える本, 中経出版, p105, 2010を改変