

認知の変容を目指したアンダー・マネジメント

—メンバー同士の討論を通して—

松本守弘*・柴山謙二

Anger Management for the Change of Cognition through Discussion with the Members on their Coping

Morihiro MATSUMOTO and Kenji SHIBAYAMA

(Received September 1, 2012)

This research carried out anger management for the college student. The object was selected this time. It classified into the type of the type AO (which specifically expresses anger for an object), the type A.I. (Artificial Intelligence person which controls anger), and three types AO (which control anger). AO and AC were taken up also in it. AO is holding the danger of producing a psychological problem, it is in a required state to prevent that a mental problem arises, and there is possibility which has already shown the signs of a certain mental problem in this stage. It is required for how expressing anger to relate individual belief and cognition and to consider the balance of beliefs, and the authors think that anger can be processed appropriately by preparing balance.

Although reduction of an anger score and a cognitive change were seen, since there were also those who were not able to gain, those who gained the ways of coping which suited themselves, it did not come to conclude that discussion in the anger management had an effect to all the members. However, he noticed his cognition and it was shown that it is effective to catch the balance of beliefs. When the member controlled anger, some suggestion was obtained from the situation of activity or homework about the factor considered to be required.

Key Words : anger management , feelings

問 題

多くの人々は日常生活のさまざまな場面で、怒りを経験する。心理学では、怒りは基本的感情の一つで、欲求充足が阻止された時にその阻害要因に対して生じる感情であると定義されているが(中島ら, 1999), 最近では、安全や承認や自尊等の心理社会的欲求充足の阻止に関連して怒りを生じさせることが多く見られる。特に対人関係の中で、他者から自分の価値観が批判された時や、約束や期待が破られた時に怒りを生じることが多くなっている。

大淵・小倉(1984)は、日本人の成人と大学生の計254名に対して、過去1週間で怒りを経験した頻度を尋ねた結果、約80%の人が怒りを感じる経験をしていたことを報告している。このように、怒りを感じることは、我々にとって非常に身近な経験であると

いえる。怒りは自分自身に気づき、内的・外的な環境に適合するきっかけとなる「適切」な反応である場合もあるが、怒りの表出方法によっては、対人関係や自分の精神的健康に影響を及ぼすと考えられる。怒りは攻撃的行動を起こしやすく、それが他者に向けられた場合には対人関係を悪化させ、攻撃をしたことによるネガティブな自己評価につながり精神的健康を低めてしまう場合も多い。逆に、表出しないことは、精神的健康を低めてしまうことが多いため、適切な表出方法を身につける必要がある。

文部科学省の報告(2010)によると、暴力行為の発生件数は約6万1千件と4年連続で増加しており、調査開始以来、最高件数を更新している。いじめの認知件数は、7万3千件と前年度より減少しているものの、いまだ件数は多いし、自死という悲惨な例も起きている。成人に関しては、東京都が実施した健康に関

* 社会福祉法人 児童養護施設 菊水学園

する世論調査（東京都，2008）によると，毎日の生活の中でイライラを感じると答えた人は70%を越えており，平成9年度以降増加傾向にある。また，特に多いのは20代の男女である。さらに，イライラを「しばしば感じる」と答えた人は健康状態が良くない人ほど多くなっている。このように怒りやイライラは様々な年代において問題となっている。

このように怒りは日常生活で感じられるが，怒りの過度の表出は一般的に精神的健康の悪化につながりやすく（境・板野，2002），社会的悪影響を及ぼす可能性が高い。過度に抑制した状態が継続すると結果的に激しい暴力を爆発的に引き起こし，社会的に不適応な状態に陥ってしまう（大淵ら，1994）。一方で，表出できないことにより，抑うつに表れることはよく知られている（田代，2008）。

増田（2005）によると，従来の先行研究は怒りの表出・抑制の二つの視点に基づいて行われてきたが，信念（思い込み）の組み合わせによって，怒りの表出・抑制・制御の程度が異なることを示した。特に，高い怒りの表出を行う者の認知的な特徴として，怒りの表出に関するポジティブな信念と怒りの抑制に関するネガティブな信念が高く，怒りの表出に関するネガティブな信念と怒りの抑制に関するポジティブな信念が低いという条件があると述べている。そして，全ての信念が高い・低いということが怒りの表出傾向の程度に影響を及ぼすのではなく，信念のバランスによって怒りの表出傾向・程度も異なってくる。ゆえに，怒りの対処法略の特徴を理解するためには，個人の信念のバランスを知ることが必要であると捉えた。

怒りの表出傾向に応じた認知行動療法（CBT）は実践されているが，各表出傾向とその信念との関連を扱っている実践的研究は少ない。そこで本研究では大学生を対象として，自分の精神的健康を損なわないために，自分の怒りに対する認知の理解を促進し，討論を通して他者の考え方を参考にしながら最適な解決法を見つけていくこと，および怒りへの対処スキルを学ぶことを目的とした心理教育プログラムを作成・実施し，その有効性を検討することとした。

本研究では，アンガー・マネジメントを実践する上で，参加メンバーの信念のバランスを把握し，①信念のバランスを整えることによって，適切に怒りをコントロールできるかどうか，②対処スキルを学ぶことによって，怒りが減少したかどうか，③アンガー・マネジメントで学んだことがメンバーの日常生活で活用されているかどうかを調べることである。そして本研究は，怒りを表出しやすいメンバーを選定し上記の3点を検討する。

方 法

1. 参加対象者の選定

1) 調査対象者

A 大学 B 学部学生計 108 名を対象に調査を行った。

2) 調査時期

調査は，2011 年 7 月に一斉に実施した。調査用紙は，授業中に質問紙を配布してその場で記入してもらった。調査用紙記入用紙は，15 分程度であった。

3) 質問紙構成

(1) 特性尺度：

怒り尺度（鈴木ら，1998）は，怒りの特性（T-A）とその表出傾向である，怒りの抑制（AI），怒りの表出（AO），怒りの制御（AC）を測定する。

(2) 怒りの表出傾向に関する信念尺度：

怒りの表出傾向に関する信念尺度（増田，2005）は，「怒りの表出に関するポジティブな信念：表出ポジ」10 項目と「怒りの表出に関するネガティブな信念：表出ネガ」10 項目の計 20 項目からなる。怒りの抑制に関する信念）には，「怒りの抑制に関するネガティブな信念：抑制ネガ」10 項目と「怒りの抑制に関するポジティブな信念：抑制ポジ」10 項目が含まれており，計 20 項目からなる。

4) 質問紙の結果

(1) 怒りの表出に関する信念の組み合わせ

特性的な怒りが高い（T-A が平均値以上）者 27 名を抽出した。次に，怒りの表出，怒りの抑制，怒りの制御が高い者を分析対象者として抽出した。具体的には，怒りの表出（平均値=8.21）が高くて，怒りの抑制（平均値=10.7）と怒りの制御（平均値=10.5）が平均値より低い者 19 名を Anger-out 群（AO 者）とした。怒りの制御の得点が高くて，怒りの表出と怒りの抑制の得点が低い者 6 名を Anger-control 群（AC 者）とした。怒りの抑制の得点が高くて，怒りの表出と制御が低い 2 名を Anger-in 群（AI 者）とした。AI 者は，人数が少なかったため，今回の対象から除外した。

AO，AC 者の怒りの表出に関する信念（表出ポジ・表出ネガ），怒りの抑制に関する信念（抑制ネガ・抑制ポジ）の各平均値を標準得点に換算した。その結果，AO 者は表出ポジ・抑制ネガが高く，表出ネガ・抑制ポジが低い，AC 者は表出ネガが高く，表出ポジ・抑制ポジ・抑制ネガが低いという特徴が見られた（図 1）。

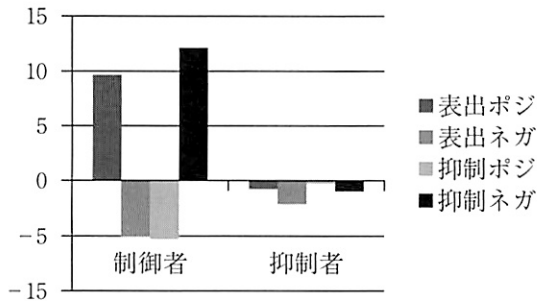


図1 表出傾向に関する信念の組み合わせ

2. アンガー・マネジメント対象者, 実施時期及び査定

1) 対象

A 大学 B 学部学生計 108 名を対象に調査を行った。その中でも特性的な怒りが高く (T-A が平均値以上)、怒りの表出が高い者かつプログラム参加意思のある 7 名対象とした。具体的には、怒り尺度 (鈴木ら, 1998) の平均点を基準値として怒りの特性 (平均値 = 27.8) と怒りの表出 (平均値 = 8.21) が高く、怒りの抑制 (平均値 = 10.7) と怒りの制御 (平均値 = 10.5) が平均値より低い者 (Anger-out 高群) である。参加者の内訳は、AO 者 4 名 (男 2 名, 女 2 名)、AC 者 3 名 (女 3 名) であった。

2) 実施期間

アンガー・マネジメントは、2011 年 11 月から 12 月にかけて週 1 セッションずつ、全 5 セッションを実施した。時間は 1 時間とした。実施終了 3 週間後にフォローアップを行った。その時に、AO 者 (3 名) と特徴的な反応を示していた AC 者 (1 名) に構造化面接を行った。

3) 査定

アンガー・マネジメントが怒りに及ぼす効果を査定するために以下の 4 つの質問紙を実施した。心理ストレス反応尺度 (SRS-18)、不合理な信念測定尺度短縮版 (JIBT-20)、認知的評価尺度、怒りの自己陳述尺度。査定時期は、アンガー・マネジメント開始時 (プレ)、終了時 (ポスト)、1 ヶ月後 (フォローアップ) である。

4) プログラム内容

(1) アンガー・マネジメント教育プログラム

SST, SGE, ロールプレイング (面高・柴山, 2009)、ソーシャルスキル教育 (相川, 2006) を参考にして、心理教育としてのアンガー・マネジメントのセッションを以下のように構成した。

表1 プログラムの概要

セッション	内容	目的
#1	心理教育	怒りの発生プロセスについて理解を深める。今後、怒りとどのように向き合っていくかの目標を設定する。
#2	自分の状態に気づく リラクゼーション	怒りが発生するとき、自分の状態に気づき初期に介入することに気づく。自分に合った対処法を学ぶ。
#3	認知の変容	メンバー同士の討論を通して、様々な考え方があることに気づき、認知の変容を促す。
#4	認知の変容	メンバー同士の討論を通して、様々な考え方があることに気づき、認知の変容を促す。
#5	振り返り	これまで実践してきたアンガー・マネジメントを振り返り、学んできたことを確認する。自分が設定した目標をどれくらい達成できたかを確認する。

結 果

1. 各セッションの様子

1) #1 : 「心理教育」

メンバーに「アンガー・マネジメント」についての理解を促すために、「友達が以前からの約束を破った」を例にあげ、自分だったらどんな反応をするかを考えさせ、発表し怒りを表出するタイプと怒りを抑制するタイプに分類した。その時に、「表出した方がいい、抑制した方がいいのではなく、適切に処理していく事が大切である」ことを強調し、今後その方法を学んでいくと予告した。その後、怒りの発生プロセス (状態 → 認知 → 怒り) を説明し、認知の変容 (多様な考え方が必要であることや怒りを表出したときの対処を学んでいくことを説明した。

〈目標〉

- ・怒りを抑えて、周りの人に迷惑をかけないようにしたい。
- ・怒りはある程度抑えて、でもため込まないようにする。
- ・怒りを感じたときに、それをどのように発散するかを決めて実行していきたい。
- ・バイトの場面などでうまく対処できるようになりたい。

2) # 2:「自分の状態に気づく」

怒りが生じるときの自分の表情や体の状態に気づくことを目的として行った。ウォーミングアップの表情あてゲームにおいては、各々が表情を判断する理由を述べ、怒りが生じている時は、眉間にしわが寄っている、口や目に力が入っていることに気づいた。また、怒りが生じた表情で話しかけられたらどのような気持ちになるかを考え、「怒っている顔より、笑顔のほうが話していて気分がいいだろう」という発言が挙げられた。

メンバーに怒りの生じ方をグラフに表してもらった。大半は、山型であったが中にはいきなり最高点に達している人もいた。

次に、怒りが生じた時の対処法について考えた。怒りが生じた時にいつ介入した方が効果的かを考えたところ、初期に介入した方がいいという結論に達した。そして、メンバー（AC者）の中には、リマインダーや対象物から離れること用いていた。AO者がリマインダー（気持ちを落ち着かせる言葉）を思いつかないと発言したため、他のメンバーが「『まあまあ、落ち着こう』と言ってみたら」とアドバイスをしていた。

3) # 3:「認知の変容①」

認知の変容を目的として行った。対処法は、深呼吸を用いている人が大半であり、メンバーの中には「他の対処法を試みたが、時間がかかりすぎてしまう」や「そのことからいったん距離を置くこともいいと思った」という意見も挙げられた。しかし、メンバーはまだ怒りの低減効果を十分に感じておらず繰り返し取り組む必要があるとリーダーは感じた。

2つの場面（バイト先で班長が人をうまくさばけない。バイト先での客からの叱責）について各々の考えを発表した。メンバーの一人から場面1において、「なんでお前がするんだ。できる人がするようにしよう」という意見が出たが、他のメンバーが「助けてあげる」、「まだ慣れてないんだから」と意見を述べ、リーダーが「建設的に考えると怒りを少しでも抑えられる」と述べた。場面2では、「その場しのぎで謝る」という意見に対して、メンバーの大半が共感していたが、リーダーが「もっと建設的な考え方を考える」ように促す

と「失敗から学ぼう」、「今回は仕方ない、次がんばろう」という考えが出た。メンバーが「接客という場面では仕方ないことが多いから、諦めも必要である」と述べたため、リーダーは、その気持ちのまま次の接客をしないようにリラクゼーションを行うことを薦め、自分が怒るきっかけとなる言葉（トリガー思考）を見つけるよう促すと、メンバーは「実践してみる」と述べた。

非建設的な意見を述べたメンバーは振り返りシートの「興味を持ったかどうか」に点数を低くつけていたことを考えると、認知の変容を促すには繰り返し対処法を実施する必要があるとリーダーは感じた。

4) # 4:「認知の変容②」

今回も認知の変容を目的として行った。ホームワーク（HW）において、自分の考えをまず挙げ、異なる考えができたかを確認した。

活動の題材として、バイト先での叱責と急いでいる時に邪魔されることを取り上げた。メンバーが怒りを感じる場面としてはバイトが多かったので今回も取り上げることとなった。今回は自分の考えに加えて、自分がその時どうしたかったという欲求も踏まえて考えた。その時、メンバーは自分の欲求を実現しようという考えに基づいており、他人について考える視点はなかった。そのため、欲求を建設的に実現させる方法を考えさせた。その時に、AC者から相手はどう思っているかを考えてみる必要があるという意見が挙げられた。また、自分からも言い返したという発言も挙げられた。題材2では、非建設的な意見がAO者から挙げられたが本心からでなく、ベルを鳴らすのもいいのではという意見が上がった。リーダーは、「とにかくあせっても危ない、また他の場面においてもいい結果は予想させないので落ち着くこと」を第一の目的とした。メンバーの一人が、「どのように行動するかを落ち着いて考えた方が、セッション2で知ったように冷静に行動できる」と述べた。

5) # 5:「振り返り」

今までの振り返りを行った。活動して学んだこと、自分が設定した目標について達成度を中心にメンバーで話し合った。ウォーミングアップはサイコロトキンを予定していたが、メンバーの一人からもう一度絵しりとりをしたいという要望があり、絵しりとりを行った。

目標に対しては、うまく処理ができていたメンバーもいたが、いろいろ試したがまだ効果が現れないメンバーもいた。「もう少し自分の意見を出せたらいいと思う」と述べていたため、アサーションのDISC法について説明を行った。

2. 質問紙の分析

質問紙について個別に検討していく。抽出したメンバーは、AO者とAC者に分類されているが特徴的な反応を示した者を挙げた。

1) AO者における信念の変容について

メンバー①：Bさん

(1) 怒りの表出傾向に関する信念尺度

各項目の得点を標準得点に換算して表示する。信念体系に変化なし。

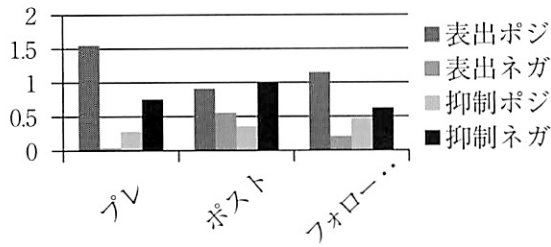


図2 信念体系

(2) 心理ストレス反応尺度 (SRS-18)

プレテストからフォローアップテストにかけて、抑うつ、不機嫌-怒り、無力感の数値が減少していた。

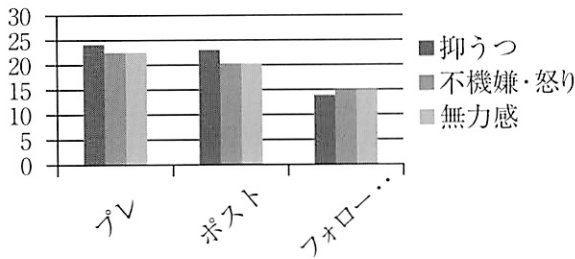


図3 SRS-18 得点

(3) 不合理な信念測定尺度短縮版 (JIBT-20)

プレテストからフォローアップテストにかけて、依存、倫理的な非難、問題回避の数値が減少していた。

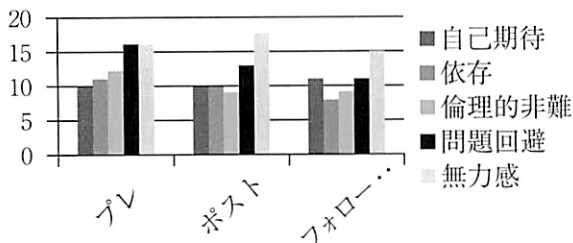


図4 JIBT-20 得点

(4) 認知的評価尺度

プレテストからポストテストにかけて、コミットメント、影響の評価の数値が減少していた。

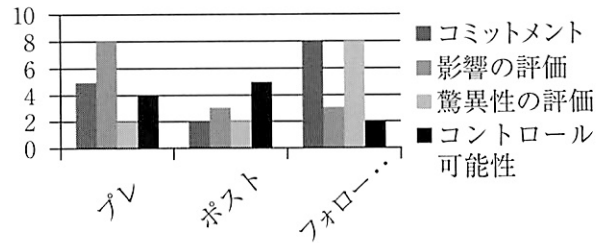


図5 認知的評価得点

(5) 怒りの自己陳述尺度

プレテストからポストテストにかけて、自己への叱責の数値が減少していた。また、プレテストからフォローアップテストにかけて、他者からの不当な扱い、敵意に満ちた考え、報復の正当化の数値が減少していた。

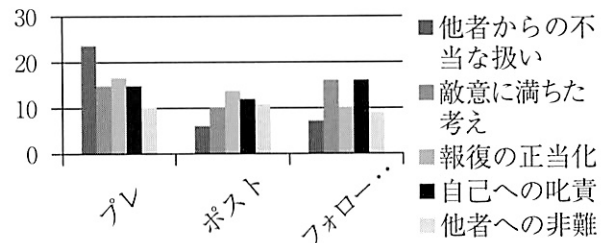


図6 怒りの自己陳述得点

(6) 構造化面接の反応

①<5回のセッションを終えて、日常生活にどのような変化がありましたか。>

あまり変化を実感できなかった。

②<自分でうまく怒りをコントロールできていると思いますか。>

比較的うまくできるようになっている。

③<日常生活において怒りを感じる事はありますか、それはどんなことですか、どのような対処法を用いていますか。>

運転が下手な人のせいで進まないとき、対処法としてぶつぶつ言っています。

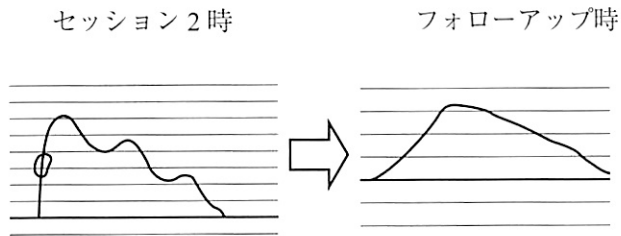
④<全セッションを通して一番印象に残っている活動はなんですか。>

怒りを感じたときの対処法を考えるとき。

⑤<設定した目標はどれくらい達成できたと思いますか、また、達成するためには何が必要だと思いますか。>

怒りを感じたときに「まあまあ」と言ったがあまり効果がなかったので、自分にあった対処法を見つける必要があると思う。

- ⑥<他のメンバーの考えを聞くことは、役に立ちましたか、また、聞いてみてどのように感じましたか、>
役に立ったが、今回の討論において他人の対処法は自分にはあわないと思った。
- ⑦<現在の怒りの表出の状況をグラフで表してください。>



メンバー②：Fさん

(1) 怒りの表出傾向に関する信念尺度

各項目の得点を標準得点に換算して表示する。表出ポジ・抑制ネガ優位型から、全信念優位型に変化していた。

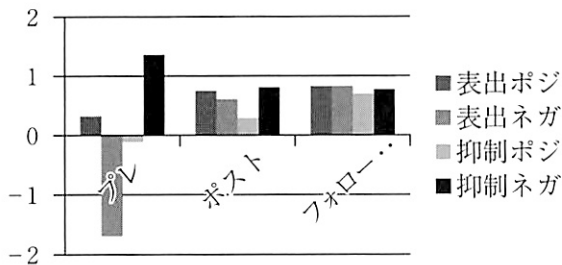


図7 信念体型

(2) 心理ストレス反応尺度 (SRS-18)

プレテストからフォローアップテストにかけて、抑うつ、不機嫌-怒り、無力感の数値が減少していた。

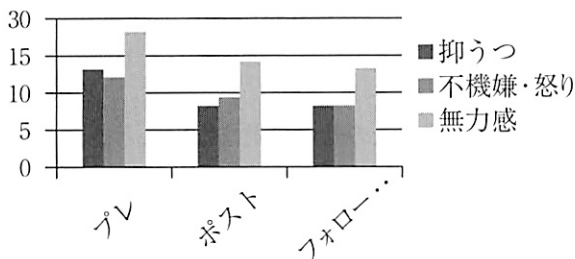


図8 SRS-18 得点

(3) 不合理な信念測定尺度短縮版 (JIBT-20)

プレテストからポストテストにかけて、問題回避の数値が減少していた。プレテストからフォローアップ

テストにかけて、依存、倫理的な非難の数値が減少していた。ポストテストからフォローアップテストにかけて自己期待が減少していた。

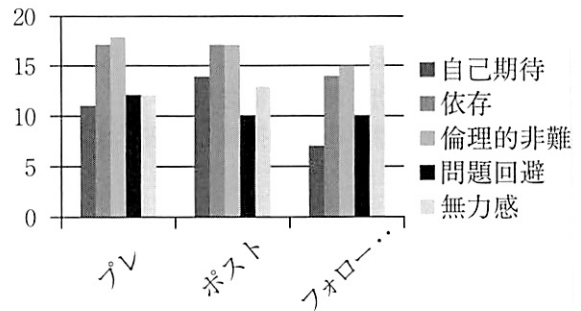


図9 JIBT-20 得点

(4) 認知的評価尺度

ポストテストからフォローアップテストにかけて、コントロール可能性の数値が増加していた。

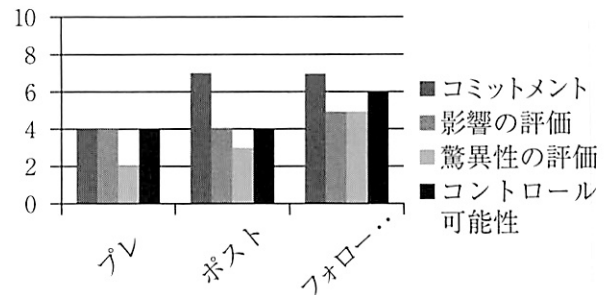


図10 認知的評価得点

(5) 怒りの自己陳述尺度

プレテストからポストテストにかけて、自己への叱責の数値が減少していた。また、ポストテストからフォローアップテストにかけて、敵意に満ちた考え、他者への非難の数値が減少していた。プレテストからフォローアップテストにかけて、他者からの不当な扱いの数値が減少していた。

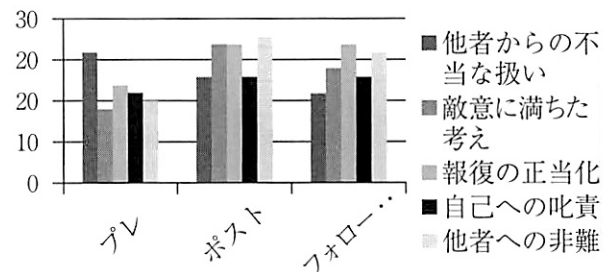
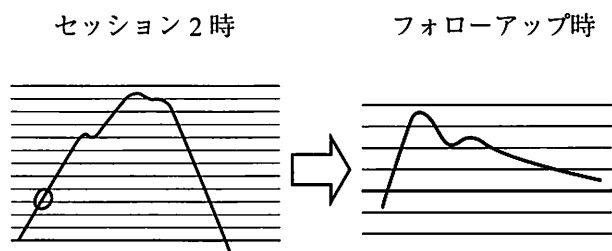


図11 怒りの自己陳述得点

(6) 構造化面接の反応

- ①<5回のセッションを終えて、日常生活にどのような変化がありましたか。>
 ちょっとイライラした時に、ちょっと冷静になって考えてみようと思えるようになりました。
- ②<自分でうまく怒りをコントロールできていると思いますか。>
 できている時とできていない時がある。できていると思うのは、みんなで考えた内容です。
- ③<日常生活において怒りを感じる事はありますか、それはどんなことですか、どのような対処法を用いていますか。>
 ほとんどないと思います。
- ④<全セッションを通して一番印象に残っている活動はなんですか。>
 怒りを感じたときの対処法、怒りの生じ方をグラフにあらわしたこと。
- ⑤<設定した目標はどれくらい達成できたと思いますか。また、達成するためには何が必要だと思いますか。>
 ある程度達成できたと思います。繰り返し努力する必要がある。
- ⑥<他のメンバーの考えを聞くことは、役に立ちましたか。また、聞いてみてどのように感じましたか。>
 自分と違う考えには、なるほどと思った。また、いろいろ考えさせられた。
- ⑦<現在の怒りの表出の状況をグラフで表してください。>



考 察

1. 討論による怒りの信念の変容

討論の内容は、怒りの喚起場面を基にしてメンバーが怒りを感じる場面を取り上げて行った。その中でもバイト先での叱責が多かった。また、考えを深めるためにセッション3・4において取り上げた。同じ内容を続けて行うことにより、前回とは異なる考えが出てきていた。またセッション4では、その時の欲求を

付け加えて討論した。そうすることによって、欲求を実現するための方法を具体的に考える、相手の立場になって考えることができていたと思えた。しかし、接客業など自分の欲求が実現できない場合があり、その時は健全な諦めが必要であった。討論の内容の設定において、全員に共通した内容や中程度の怒りを生じる場面を取り上げたため、比較的発言が多く、内容について深く考え比較的うまく対処できていた。このことはメンバー②③④のコントロール可能性の上昇や問題回避の値が減少しており、討論内容に積極的に対処しようとしていることから分かる。

Roman, J (1987) は、討論を取り入れた学習効果について、①内容についてよく考えるようになる、②学ぶ過程、考えることを教える事に役立つ、③自分自身の態度や価値観を明確にするために役立つ、と述べている。③については、「自分の怒りについて振り返る機会になった」とメンバーが発言していた。以上のことより、今回の実験において討論を導入したことがメンバーの認知の変容に影響していると考えられる。SRS-18の不機嫌怒りや怒りの自己陳述尺度の得点も低下していた。これは増田(2005)で示されていた結果と同じであり、怒りを表出しにくい信念のバランスに変化していることが要因と考えられる。よって、信念のバランスを整えることによって、適切に怒りをコントロールできると考えられる。

対処スキルを学ぶことによって怒りが減少したかについては、他人がすでに利用している対処法を紹介して効果が期待できるものを積極的に提示していった。フォローアップ調査からわかるように、メンバー①は、「自分にあった対処法を見つける必要がある」と述べているようにまだ、習得できていない状況にある。一方、メンバー②は「繰り返し努力することが必要」と述べているようにそれぞれが自分にあった対処法を身につけていると考えられる。よって、自分にあった対処スキルを身につけることにより怒りが減少すると考えられる。Simpson & Papageorgiou (2003) は、ある対処法に肯定的に捉える信念を有していると、その対処法を積極的に選択するといえると述べている。一方、メンバー①は、現在の対処法は、「ぶつぶつ文句を言う」であった。セッション中に「まあまあ、落ち着け」と自分に言い聞かせる対処法(リマインダー)を選択していた。しかし、それを止め現在の対処法を選択していることは、その対処法が効果的であるという実感があるからだと考えられ、それを変容していくことは難しいと思われる。Yamauchi, Kanetsuki, & Nedate (2004) は、ストレス場面における対処方略が自分にあったものを選択していると捉えている人は、そうでない人と比較して、結果的に感じるストレスが

低いということを示している。以上のことを踏まえると、アンガー・マネジメントを実践する際には、メンバーがどのような対処法が効果的だと考えているかをリーダーが把握する必要がある。また、個人が怒りを抑制している場合、あるいは怒りを表出している場合には、リーダーはその状況に沿った対処法を提供し、その対処法を実践し効果を実感させることが大切であろう。

今回、セルフモニタリングの一貫として個人で自分の怒りがどのように発生しているかをグラフで書きあらわした。一般的な発生曲線を見せることは先行研究(岡山教育センター, 2003)で行われていたが、各自で書かせた場合との大きな違いとして、後悔することによって気持ちが一旦マイナスとなるプロセスが存在したが、AO者にはそのプロセスを見ることができなかった。理由のひとつとして表出することで満足しており、取った行動に対して省みることをしてないことが考えられる。そのため、HWに自分の取った行動について記述し省みること加えた。この活動についてメンバーは、「自分の怒りについて、考えることができた」と述べており、自分の怒りについて考えることに重要な役割を果たしていると考えられる。アンガー・マネジメントの効果が見られたメンバーは、怒り曲線が緩やかになっていた。しかし、効果が見られなかったメンバーは曲線の変化が少なく、怒りの状態が強い状態のままであったため、いち早く自分にあった対処法を見つける必要がある。このように、曲線を描くこと(個人の内面に注意を向ける活動)によって、怒りの状態を客観的に把握することができるため、アンガー・マネジメントの活動の一つに取り入れることが必要だと思う。

2. 本研究の意義と今後の課題

参加者は、心理的問題を生じさせる危険性を抱えており、心理的問題が生じることを未然に防ぐことが必要な状態であった。認知の変容を促すために討論を中心に行ったが、メンバー全員に効果を確認するまでには至らなかった。しかし、セッションやホームワークの様子から、メンバーのニーズに応じた題材を設定し解決するように構成すること、活動の最初に目標を設定すること、自分で異なる信念を考えること、自分の状態を客観的に捉えることがメンバーのアンガー・マネジメントへの積極的な取り組みを促す可能性があったと考えられる。これまでに蓄積された成果と合わせ、今後は更なる実践と研究を重ねる必要がある。

今後の課題としては、メンバーの抽出とプログラムの構成が挙げられる。本研究ではメンバーの抽出において、表出タイプや信念体型でメンバーを抽出して実

験を行った。その時に質問紙を用いて分類したが、質問紙においてこうあるべきだと解答してAC者に分類された人がいる可能性がある。そのため今後は、タイプ別に分類する際にはもっと細やかなアセスメントが必要であると思う。プログラムの改善においては、討論の題材に用いた内容はうまく対処できていたが、それ以外についても効果が期待できる題材を設定することが必要である。メンバーが必要としている題材の設定、スキルの獲得ができるようにプログラムを構成する必要がある。またメンバーがやる気を持ち続けられる、確実に効果が得られる回数を見極めて期間や回数を設定する必要があると、リーダーはセッション中の発言やホームワークの取り組みの様子から感じた。そのためにも、リーダーの技量の向上があげられる。今後は、実践を重ねながら改善していく必要がある。

文 献

- 相川 充・斉藤正二 (2006) : 実践! ソーシャルスキル教育 図書文化
- Beck, A. T. (1976) : *Cognitive therapy and the emotional disorders*, New York: International Universities Press.
- 増田智美・金築 優・根建金男 (2004). : 怒りの表出傾向に関する信念尺度の作成の試み 日本行動療法学会第30回大会発表論文集, 220-221.
- 増田智美 (2005) : 異なる怒りの表出に対応した認知行動療法の有効性. <http://dspace.wul.waseda.ac.jp/dspace/bitstream/2065/5404/3/Honbun-4068.pdf>
- 文部科学省 (2010) : 平成21年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」結果について. http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/22/09/1297352.html.
- 中島義明・安藤清志・子安増生・坂野雄二・繁榊算男・立花政夫・箱田祐司編 (1999) : 心理学辞典 有斐閣
- 岡山教育センター (2003) : 中学校におけるアンガーマネジメントの試み. <http://www.edu-ctr.pref.okayama.jp/chousa/study/02kiyoPDF/02watanabe.PDF>
- 面高有作・柴山謙二 (2009) : ロールプレイングによる大学生の対人関係の変化 熊本大学教育学部紀要, 58, 人文科学, 121-134.
- 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, 15-35.
- 大淵憲一・北村俊則・織田信男・市原真記 (1994) : 攻撃性の自己評定法 文献展望 季刊精神科診断学, 5, 443-455.
- 境 泉洋・坂野雄二 (2002) : 大学生における怒りと全般的健康の関連 早稲田大学臨床心理学研究, 2, 21-32.

- Roman, J., 阿部美哉監訳 (1987) : 大学のティーチング
玉川大学出版部
- Simpson, C., & Papageorgiou, C. (2003) : Metacognitive beliefs about rumination in anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10, 91-94.
- 鈴木 平・根建金男・春木 豊 (1998) : 怒り尺度の標準化日本健康心理学会第11回大会発表論文集, Pp. 154-155.
- 東京都 (2008) : 「健康に関する世論調査」結果. <http://www.metro.tokyo.jp/INET/CHOUSA/2008/03/DATA/60i3e101.pdf>
- 田代雅美 (2008) : 怒りの表出抑制と抑うつとの関連性について - 自己没入の視点から考察する - 聖徳大学大学院臨床心理学研究科修士論文 http://www.seitoku.jp/hogchoge/jp/ronbun_data/sh_data/11_58_1.pdf.
- Yamauchi, T., Kanetsuki, M., & Nedate, K. (2004) : A verification of the psychological stress process in university students: focusing on the appraisal of coping. *World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies 2004 Abstracts*, 256.