

≪総 説≫

## 我が国におけるアンガーマネジメントに関する実践研究概況

### ～対象者、介入方法の現状から今後の課題を考える～

齊 藤 史 恵<sup>1)</sup>

**要旨：**本研究では、我が国のアンガーマネジメントに関する研究動向から、近年の研究の対象者とそれぞれの介入方法を明らかにし、これまでのアンガーマネジメントの現状と今後の課題について検討していくことを目的とした。「CiNii」,「Google Scholar」,「J-STAGE」を用いて、2000年以降に発表された介入研究を対象としたところ、28件が抽出でき、これらを研究対象とした。抽出した文献において、それぞれの介入方法を内容的視点でカテゴライズしたところ、「怒りの感情から離れる」方法と、「自分が抱えている怒りを理解する」方法の2つに分類された。対象者として大学生が多く採用されている背景には、対人関係の変化により、大学生が感情を適切にコントロールし人間性を育んでいく重要な時期であることが考えられた。今後は、様々な対象の多様化する怒りの特性に対応できるよう評価方法を含めた検討の必要性が課題となった。

**キーワード：**アンガーマネジメント、実践研究、介入方法、文献検討

#### I. はじめに

人の怒りの感情は、ほとんどの人が経験する身近で本能的な感情の一つである。大淵らは、日本人の成人、大学生の計254名に対して過去1週間で怒りの経験した頻度を訪ねた結果、約80%が週に1回以上の怒りを感じる経験がある<sup>1)</sup>と報告している。

湯川は、怒りについて、故意に不当な扱いを受けたときに生じる感情<sup>2)</sup>と定義している。

小倉らは、怒りの感情は、怒鳴ったり、叫んだり泣いたり、様々な行動で示される<sup>3)</sup>と述べ、怒りから発生される攻撃性などの行動に問題があるとしてきた。しかし、この感情は、ただ激しい攻撃によって自身の感情を表現するような単純な感情ではない。Averillは、人が怒りを感じた際、攻撃したい願望や衝動が生じるが、実際には非攻撃的な反応を示すことが多い<sup>4)</sup>として、否定的感情の中でも怒りの感情を、抑制されやすい感情であると述べている。さらに、抑制された

怒りと抑うつには関連が高い<sup>5)</sup>ということからも、怒りは、表出する怒りも表出されない怒りも問題がある。本田は、怒りの中には悲しさや悔しさ、苛立ち、焦燥感、嫉妬など色々な気持ちが含まれている<sup>6)</sup>とし、小林もまた、我を忘れるほどの怒りや、いつまでもイライラをリセットできなかつたりするなどの統制不良の状態も同様に怒りの感情であり、どちらも問題行動へ派生することが多い<sup>7)</sup>と述べていることから、怒りは、それをなだめるような関わりだけではなく、状況に応じた対処が必要になってくる。

一般に怒りを抑えるためには、時間の経過によって鎮静化していくことが報告されている<sup>8)</sup>が、否定的感情の表出を制御し長引かせると、ストレスの蓄積や、対人関係に悪影響を及ぼしたり、心身症につながるという報告<sup>9)</sup>もある。このような状況に陥ることを避けるためにアンガーマネジメントが、日常生活で感じる怒りに適切に対処していく方法として注目されている<sup>10)</sup>。アンガーマネジメントは、1970年代に犯罪者の

1) 弘前学院大学看護学部

連絡先：齊藤史恵 〒036-8231 弘前市稔町20-7

Tel：0172-31-7145, E-mail：fumie-s@hirogaku-u.ac.jp

受理：2023年3月6日

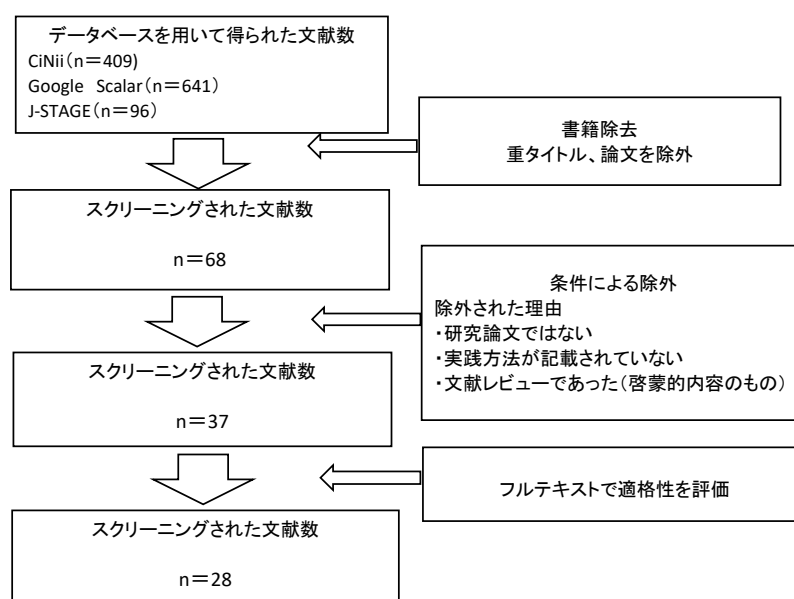


図1 文献選択と抽出の流れ

更生プログラムの一環として生まれた。その後、ロンドン都市部の刑務所入っている囚人を対象とした犯罪の予防や、パートナーへの暴力のリスクを軽減するためのプログラム<sup>11)</sup>、統合失調症の患者の治療のため<sup>12)</sup>などが検討されてきた。我が国において現在のようなアンガーマネジメントが導入されたのは、2000年を超えたころからで、2011年には、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会が設立されている。その後、心理教育をベースとして、ビジネスパーソンや、医学・保健分野に応用されている。教育分野では感情を抑えられない子どもに対しての報告があり一定の効果は得られている<sup>13)</sup>。このように、アンガーマネジメントは、個人の健康や、対人関係、組織や社会の効率性、犯罪の予防など、様々な側面から導入が必要であると考えられるが、わが国では本格的に導入されてから10年余りであり、アンガーマネジメントの介入方法に関する現状が整理されていない。そこで、本研究では、我が国のアンガーマネジメントに関する研究動向から、近年（2000年～）のマネジメントの対象者とそれぞれの怒りへの介入方法を明らかにし、それぞれの方法から見た、これまでのアンガーマネジメントの現状と今後の課題について検討していくことを目的としている。

## II. 調査方法

本研究においては、「国立情報学研究所論文情報ナ

ビゲータ「CiNii」, 「Google Scholar」, 「J-STAGE」の3つをデータベースとして用いて、掲載された文献を対象に、「アンガーマネジメント」, 「怒りのマネジメント」, 「アンガーコントロール」, 「怒りのコントロール」をキーワードとして検索を行った。該当した文献のうち、書籍、重複、重タイトルのものを除き、タイトルと抄録でスクリーニングを行った。さらに、近年の研究動向に焦点を当てるため、2000年以降に発表された介入研究を対象とした。

その際、本研究のレビュー採択基準を、①研究の対象者が存在する実践研究であること、②怒りへの介入、アンガーマネジメントのメソッドとその効果が記述されていること、③研究誌や紀要などに掲載されている論文であること、として整理を行い、フルテキストで適格性を評価した。一連のスクリーニング作業のフローチャートは、図1の通りである。検索期間は、2022年11月から2023年1月までとした。論文検索の結果、28件の文献を抽出でき、本研究ではこれらを研究対象とした。以上の手順により抽出した文献において、方法の内容的視点でカテゴライズしたところ、心と身体を「怒りの感情から離れる」方法と、「自分が抱えている怒りを理解する」方法の2つに分類された。2つに分類された内容は、さらに介入方法の内容ごとに細分化した。よって、この2つのカテゴリーに基づいて文献をレビューしていく。

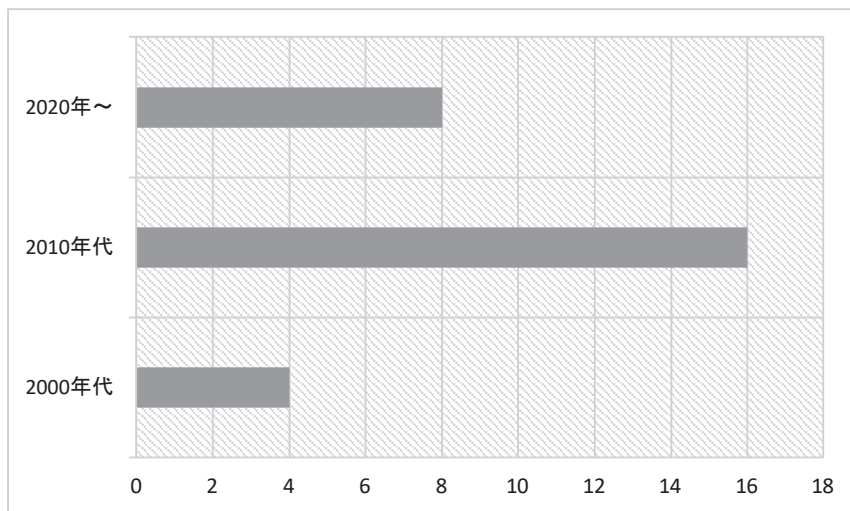


図2 抽出された年代別文献数

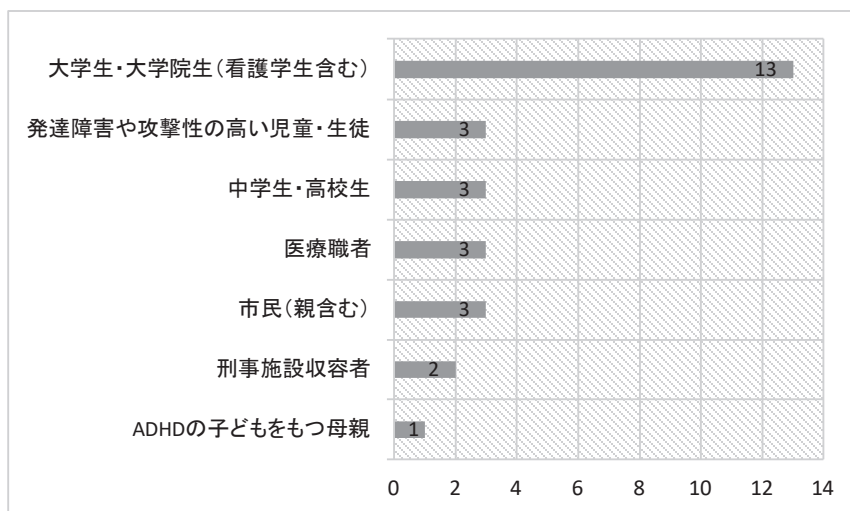


図3 アンガーマネジメントの対象者別内訳 n=28

### Ⅲ. 結 果

#### 1. 対象文献の基本的情報(表1)

対象文献一覧は、表1のとおりである。心理系、教育系の実践報告が多く見られが、親子関係、職場環境によるアンガーマネジメントの研究に関しては、啓蒙的性質の強い論文が多かった。

##### 1) 年次推移(図2)

年次文献数の年代別推移は、図2の通りである。2010年代が16件と最も多く、他は、2020年代は8件、2000年代4件であった。なお、2020年代は、2022年前半までに発行されたものである。

##### 2) 研究対象(図3)

本研究において、アンガーマネジメントの対象者別の内訳は、図3の通りである。最も多いのは、大学生・大学院生(看護学生含む)の13件であった。発達障害や攻撃性の高い児童・生徒が3件、中学生・高校生3件、医療職者3件、市民(親含む)3件、刑事施設収容者2件、ADHDの子どもをもつ母親が1件であった。

本研究では、対象者が多い大学生・大学院生、発達障害や攻撃性の高い児童、少年院などの刑事施設収容者への更生プログラムについての介入方法の現状を述べる。

大学生が対象者となっている研究では、大学生を対象者とした明確な理由が記述されている研究は少なかった。怒りの感情は、感情を適切にコントロールし

表 1 抽出された論文と介入方法内訳

通し番号	発行年	研究者	論文テーマ	掲載雑誌	対象者	方 法	怒りの感情から離れる				自分が抱えている怒りを理解する				結果、考察
							タイムアウト	気分転換・レク	リラクゼーション・呼吸法	社会的共有	怒りに ついての 講義	怒りの 測定	アンカー ログ	ベキロ グ・トリ ガーログ	
1	2002	井澤修平、 依田麻子、 見玉昌久	誘発された怒りの対 する呼吸法の効果	健康心理学 研究15(2)、 pp21-28	大学生177名にBuss-Perry改 善性質問紙 (BAQ) 日本語版 (安藤他1999) に、State and Trait Anger Scale (STAS) の日本語版 (鈴木他、1994) の項目を加えたものを実施 し、怒り、攻撃性が高い11群 12名と低い11群12名を被験者 とした。	被験者は、課題 (遂路) の後、刺激語 による挑発をし、呼吸法を行った場合 と行わなかった場合とで気分と血圧を 測定した。 ・State and Trait Scale日本語版 (鈴 木・春木、1994)。怒り、緊張と興奮、 そう快感、疲れ、抑うつ、不安感を測 定した。	○							呼吸法 (Defenbacher、1990、3～5回深く息を吸い込 み深く吐き出す) によって、血圧の減少とともに、怒り 感情の低減が見られた。11群、11群の差はなかった。	
2	2003	中村 多見、 前田健一	大学生の怒り経験と 怒り対処方法	広島大学心 理学研究3、 pp147-155 (原著)	調査対象は、大学生および大 学院生180名	「怒り経験」と「怒り対処方法」につ いて、怒りを感じた対象とその怒りを 表出した対象が同じ場合の「一致群」 と異なる場合の「不一致群」との比較 検討を行った。 ・エピソード法を用いた質問紙調査を 行った。						○	○	結果、一致群と不一致群のいずれの場合も、友人や恋人・ 配偶者などの身近な人物が怒り対象になりやすく、怒り 対象への好意度は一致群の方が不一致群より高かった。 また、不一致群が表出対象として多く挙げているのは、 怒り対象とは別の友人や恋人・配偶者であり、怒り対象 よりも好意度が高いという特徴を有していた。 このことから、大学生の怒り対象と表出対象の一致と不 一致の規定因に、怒り対象もしくは表出対象への好意度 があることが明らかになった。さらに、不一致群の方が 一致群よりも言語的表出という怒り対処方法を多用して いた。	
3	2008	金集智美、 金集 優、 根建金男	大学生の怒り特性の 変容に及ぼす認知行 動療法の有効性—怒 りの対処スタイルの 個人差を考慮した認 知的技法を用いて—	教育心理 学研究56、 pp193-205	首都圏某大学大学生868名	怒りに関する一連の概念と具体的な介 入方法の理解を促すための心理教育用 教材、カセットテープを作成し、用い た。そして、実際に使用する介入プロ グラム (リラクゼーションも含む) を 行い、前後、フォロー時で怒り尺度を 調査した。 ・自身の怒りについての特徴について の話し合い ・対処法についての話し合い		○						結果、怒りの表出、特性不安については低減していた。	
4	2008	吉田琢哉、 高井次郎	怒り感情の制御に関 する調整要因の検 討：感情生起対象と の関係性に着目して	感情心理学 研究15(2)、 pp89-106 (原著)	A県大学生277名 (男子81名、 女子91名)	怒りの体験を想起し、その内容とその 時の感情の制御状態を記述した。 その後、以下の尺度を使用した。 ・怒りの感情制御 [一方的表出 (村山 ら1991、木野2000) 建設的表出 (伊藤他1998)、第3者への 表出 (大西2002、大淵ら1997)、抑制 (Watson & Green1983、久木山2002)、 視点転換の試み (久木山ら1996、Gross & John2003)]			○					本研究では、対象者との親密性によって怒り制御の使用 とその効果には明らかな違いはなかった。 怒りの感情を第三者に話すといった感情を別の他者と共 有する社会的共有には、対象者の負の評価を強めるとい うように、必ずしも他者からのフィードバックが好まし い効果が出るとは限らない。	
5	2010	白井佐和、 武蔵博文	広汎性発達障害児を 対象としたソーシャル スキルのトレーニング の効果—怒りに対 する感情理解及び感 情のコントロールを 中心として—	香川大学教 育実践総合 研究 第21、 pp35-46	医療機関において、広汎性発 達障害児の診断を受けた小学校 5、6年生の男児6名	トレーニングプログラム前後、フォ ロー (2か月後) に尺度で評価を実施 した。 プログラム内容 (1) 自分の怒りを理解する ①「うれしい」「リラックス」「怒り」 についてそれぞれ思考、行動、言葉に 表現される体内の変化をワークシート にまとめる。 ②サーモメーターで感情の段階を表す。 (2) 方法を考え実践する。 ①「対応を考えよう」と導入し、怒り のコントロール方法を指導した。 ②考えた怒りのコントロール方法を、 ロールプレイで実践する。 (3) マイナス思考をプラスに変える ・マトリクス思考をプラスに変える ・児童メンタルヘルス・チェックリスト						○	○	分散分析の結果、「友人への攻撃」に有意な差が見られた。 児童メンタルヘルス・チェックリスト「不機嫌・怒り」の 項目で減少した。 マイナ思考をプラスに変える練習では、マイナ思考 を否定形にする、自己教示をそのまま記述するなど、対 象児の理解の不十分さが窺われた。そこで、マイナ思 考になる状況が起こった場面をイラストで示し、ハワー ポイントで説明しながら練習を再度行なったところ、考え 方をプラスに変える言葉を発表することができた。	

通し	発行年	研究者	論文テーマ	掲載雑誌	対象者	方 法	怒りの感情から離れる				自分が抱えている怒りを理解する			結果、 考察					
							タイムアウト	気分転換・レク	リクセーション・呼吸法	社会的共有	怒りに対するの認識	怒りの測定	アンガーログ		ベキログ・トリガーログ	対処法検討			
6	2011	松本守弘、 柴山謙二	大学生の対人関係向上のためのアンガーマネジメント	熊本大学教育学部紀要 人文科学 60, pp153-162	大学生7名 (男子2名、女子5名)	安德のポインント (2008) による①怒りのプロセス②目標の設定③トリガー思考、ベキ思考④深呼吸、カウティング、リフレミネーション、リマインダー、リクセーションに沿って行う。 1. ウォーミングアップ (仲良くなる) 2. 怒みの共有、怒りの発生メカニズムの学びと目標設定。トリガー思考、ベキ思考、怒りの強弱を客観視し対処法を考える。 3. 振り返りシートへの記入とティータイム・シェアリング 質問紙調査 ・心理ストレス反応尺度 SRS-18 (鈴木1997) 怒りを測定する ・対人ストレスイベント尺度 (橋本1997) 対人関係における怒りを測定する ・不合理な信念測定尺度短縮版 (JIBT-20) (鈴木ら2000) トリガー思考をどのように捉えているのか測定する。		○						怒り場面を思い出して状況が湧きあがてくるものもいた。自らのトリガー思考に気づいた。今後も意識して人とかがわっていくことが重要であるという学びがあった。前後においては対人ストレスが有意に減少していた。信念では、「自己期待」と「倫理的非難」の項目で有意差が見られた。					
7	2012	松本守弘、 柴山謙二	認知の変容をめざしたアンガーマネジメント・メンバー同士の討論を通して	熊本大学教育学部紀要 人文科学 61, pp87-95	大学生108名 (質問紙調査を実施し、特性的な怒りが高く、怒りの表出が高い7名を対象とする。)	質問紙調査を実施し、特性的な怒りが高く、怒りの表出が高い7名を対象とする。 ・特性尺度：怒り尺度 (鈴木ら1998) ・怒りの表出傾向に関する信念尺度 (増田2005) アンガーマネジメント全5セッション (週1、各1時間) 1. 心理教育 (怒りのメカニズムと目標設定) 2. 怒りの状態に気づく (自分を客観視) 3. 認知の変容① (呼吸法、建設的な考えへの変換、トリガー思考を見つめる) 4. 認知の変容② (相手はどう考えているのかを考える。落ち着いて行動する。) 5. 振り返り (目標を振り返る)		○			○	○	○	アンガーマネジメントを実践を通して、信念体系も変化はなし。不合理な信念測定尺度短縮版は倫理的な非難などの数値が減少していた。アンガーマネジメントを実践する際は、対象者がどのような対処法が効果的だということを把握する必要がある。					
8	2012	高山蓮花、 谷本公重、 筈井勝代、 森津太子	看護基礎教育におけるSSTの効果とプログラムの検討	香川大学看護学雑誌16 (1), pp29-37	看護学生1年生24名	13セッションのSSTを実施し、その中で怒りのコントロールとしてペアに教示とモデリングの後のペア学習を行った。その前後で質問紙調査を実施した。 ・ KISS18 ・ 感情処理スキル設問問題を実施した。				○			○	結果、前後で KISS18ではさほど変化はなかったが、感情処理のスキルの得点には上昇していた。アサーションスキルの獲得により、自分の感情を相手にうまく伝えられるようになったことが、感情処理のスキルに向上効果をもたらした					
9	2012	関屋裕希、 小玉正博	怒り感情生起後の対処としての見返しと仕返しー怒り感情低減効果と自尊感情回復効果に着目してー	健康心理学研究25(2), pp19-27 (原著者)	国立・私立大学生・大学院生331名	場面想定法による個別記入方式の質問紙実験を実施した。実験参加者は、無作為に (直接的に表出しない) 見返し対処群と仕返し対処群に振り分けられた。 イメージ場面 (怒り誘発場面、見返し対処場面、仕返し対処場面) の3つのイメージ場面を使用した。提示した場面の内容は、他者からの非難・侮蔑に関するものであった。 ・ 怒り感情：怒り感情の変化の過程を評価 (Spielberger1988) ・ State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) の邦訳版 (鈴木・森本、1994) のうち、状態怒り尺度10項目。 ・自尊感情：(Rosenberg (1965) 山本・松井・山成1982で邦訳) 10項目。								見返し対処群では、怒り誘発場面呈示前後で上昇した状態怒り得点が、対処場面呈示後に有意に低減しており、怒りが誘発されたときに見返し対処することで怒り感情が低減する可能性が示された。 見返し対処では、怒り誘発場面後に、何をすべきか考え、努力行動をとるという対処であるといえる。 仕返し対処群では、怒り誘発場面呈示前後で上昇した状態怒り得点が、対処後に有意に低下しており、怒りが誘発されたときに仕返し対処することで怒り感情が低減する可能性が示された。					

通し発行年	研究者	論文テーマ	掲載雑誌	対象者	方 法	怒りの感情から離れる					自分が抱いている怒りを理解する				結果、考察
						タム アット	気分転換 ・レク	リラクゼー ション・ 呼吸法	社会的 共有	怒りに ついての 講義	怒りの 測定	アンカー ログ	ベキロ ク・トリ ガーログ	対処法 検討	
10 2013	平野美沙、 湯川 進 太 郎	マインドフルネス瞑 想の怒り低減効果に 関する実験的検討	心 理 学 研 究84 (2)、 pp93-102 (原著)	大学生を対象に実験群37名、 統制群27名	実験群と統制群に分かれ、1週間の実 験介入の前後及び介入後の4週間の3 時点(プレ、ポスト、フォローアップ) にて質問紙で調査(怒りの反すう 傾向、怒りの喚起傾向、怒りの持続傾 向)を実施群は実験室や自宅でマイン ドフルネス瞑想(呼吸瞑想)を行った。 1週間のマインドフルネス瞑想はの構 成は、Kabat-Zinn (1990春木沢2007、 2003) の開発したMBSRの方針に従 い、特にプログラムの初期段階で行わ れる呼吸法および静座瞑想法に基づき 作成した。また、実験群では瞑想の前 後に気分の評価をした。	○								結果、継続的にマインドフルネス瞑想を行うことによっ て、怒りの反すう傾向、喚起傾向、持続傾向の3つの側 面では、怒りの反すう傾向に低減傾向が見られた。さら に瞑想を通して毎回リラクゼーション効果が出ていた。 介入の長さとも効果については、5日間(1回20分)がこ の効果にどのようなように影響したのかはまだわからない。	
11 2013	高野光司、 木田恵子	刑事施設におけるア ンダーメン・ジメン トー奈良少年刑務所 における取組を中心 に—	早稲田大学 社会安全紀 要研究所紀 要、pp21- 37	プログラムの対象者は、「施 収容後も暴言や暴力を繰り 返しているIQ85以下の者」 を条件として、1期につき6 ～8名が選定される。第3期 を含めた対象者の合計は20名 (全員男性)。 プログラムの開始時の平均年齢 は24.05歳(標準偏差3.04)で あり、平均IQ相対値は78.20 (標準偏差4.59)であった。 暴力事犯者の割合は700%で あった。	更生(B)プログラムの効果測定にあ たり、プログラム前後に絵画—欲求不 満テスト(Picture-Frustration Study; PFFスタディ)を実施した。 24種の欲求不満を生じさせる場面を提 示し、各場面に對する被験者の反応を 問うテストであり、被験者の攻撃性の 程度ではなく、攻撃性の表出形態を 測った。					○		○		結果、Bプログラムの効果により、 ①自身の欲求を妨げる障害の原因を他者や環境に求め、 不満を表したり、他者や環境を非難したりすることが少 なくなったこと ②自身の欲求は誰の責任でもないと考えて相手を許し たり、その障害は誰の責任でもなかったこと ③自身の欲求を妨げる障害を自力で克服しようとした り、我慢してやり過ごすようになったこと ④我慢してやり過ごすようになったこと ⑤自身の3点が示唆される。 Bプログラムは、対象者の暴力行為の低減に一定の効果 を持つと考えられた。	
12 2014	高岸百 子、堀越 勝、田 沼 至 浩、章、 極 隆	反犯罪性思考プログ ラムの受講が受刑者 の怒りの緩和と問題 解決法に与える影響 —認知行動モデルに よる一般改善指導の 効果的検討—	犯罪心理学 研究52(1)、 pp31-45	A指標として判定された初入 刑者の受刑者(男性及び女性)を 主に取り巻く刑事施設に入所 中の者252名	反犯罪性思考プログラム(Anti Criminal Thinking Program: ACT)の受講が受 刑者の怒りの緩和と問題解決法に与 える影響を検討する。プログラム前後に 調査を行った。調査時期、罪種をもと に分類した群及び性別を要因とした3 要因混合計画の分散分析を行った。 ・日本語版 STAXI-2 ・TAC-24 ・日本版版 STAXI-2 ・人格特性的自己効力感尺度 ・P-Fスタディ				○		○	○		ACTの受講後、怒りの緩和が高まり、積極的な問題解 決を図る傾向が促進されるなど、プログラムの主旨から 期待される変化が概ね認められた。	
13 2017	小野里美 帆、川本 拓海	ADHDをもつ児童 に対する「感情の自 覚化」を促す支援に ついての試み—「感 情の自覚化」から調 整への分析—	文 大 学 教育学部 「教育学部 紀要」51、 pp189-199	7歳 ADHD児、1名	行動の振り返り(毎日1日の終わりに 実施) 感情調整(怒りのイメージを絵で表し、 怒りの感情的状態や要因の自覚化を促 すことを目的とした) 怒りの兆候がある時：気分転換を促す 怒りが爆発した場面：タイムアウト→ 落ち着いてから、怒りの振り返りシー ンを活用(肯定的・共感的に支持)	○		○					○	解決できない問題に対して、かんしゃくを起こさず問題 を飛ばすといった対処策を実施する姿が見られた。互い 振りを繰り返すことで、言語化できることが大切である。互い 振りを繰り返すことで、	

通し番号	発行年	研究者	論文テーマ	掲載雑誌	対象者	方法	怒りの感情から離れる				自分が抱えている怒りを理解する			結果、考察
							タイムアウト	気分転換・レク	ラクゼーション・呼吸法	社会的共有	怒りに対するの講義	怒りの測定	アンガーマネジメントログ	
15	2017	安永薫梨、宇佐美しおり	境界性パーソナリティ障害を持つ患者の怒りに対する看護介入～精神看護専門面接調査の分析から～	福岡県立大学看護学研究紀要14, pp1-9	精神看護 CNS 7名	境界性パーソナリティ障害を持つ患者の怒りに関して、「よく話を聞く」「看護介入を通して、その看護師の評価を、半構成的面接調査を行い、グラウンデッド・セオリー・アプローチの手法に基づいて分析			○					【患者の見捨てられ不安や罪悪感を受け止め、それらを受け入れて対応できる】をコアテクノロジーとし、「患者との関係作りを念頭に置き、患者の他者に対する依存への対処を模索」《患者の安心感に配慮した状況で患者の思いの言語化を促し、行動化に代わる行動の選択肢を探求》《患者の怒りの予兆を明確にし、安全にその対象に向けて表現するのを助ける》《患者が怒りに対処できた時は励め、支持》《患者が希望を実現できるように支持》という6つのコアテクノロジーで構成されていた。
16	2018	酒井久実、河崎俊博	振り返り日記が精神的健康に及ぼす効果の検討	サイコロジスト関西大学臨床心理学専門職大学院紀要 8, pp49-59.	大学生の心理学の授業プログラムに以下の3つの条件に割り当て、実験参加者はスマートフォンで日記を書き、筆頭著者に送付した。出来事集事記群（9名）、感情集事記群（7名）、フェルトセンス事記群（8名）	日記を書き前後とフォロー（1か月後）に以下の調査を実施した。 ・ストレス反応尺度（鈴木・豊田・小杉 2004） ・GHQ12（中川・大坊 2013） ・本実験尺度（伊藤・小玉 2005）					○			結果「怒り」は、有意に低下した。特に「抑うつ」は日記終了直後だけでなく、日記終了1か月後も有意に低下しており、「振り返り日記」の効果が持続していることが示された。
17	2018	斎藤義雄、西田裕介、他	管理職の臨床始動時感情と性格特性の調査	理学療法学会誌22名	30～54歳の管理職男性理学療法士22名	質問紙調査、横断的研究 ・性格特性（日本語版TIPI） ・自尊感情尺度（ローゼンバーク） ・怒り・攻撃性（日本語版Buss-Perry攻撃性質問紙） ・怒りの喚起・持続尺度（堀, 2010）						○		怒りの原因となる一次感情は、「心配」「落胆」「不安」であった。怒りを感じる指導場面は期待と現実とのずれを生じるときにおきやすい傾向を示した。性格特性では、協働性があり外向的でない指導者に怒りの喚起が起きやすい。
18	2018	宮城政也、喜屋武享	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）、pp372-381	中学校3年生、2クラス（アンガーマネジメント授業実施クラス：男子16名、女子19名）／授業非実施クラス：男子15名、女子18名）の計68名	「授業実施クラス」「授業非実施クラス」の授業前後の各心理評価尺度による変化量として、「ストレス反応」「ストレスマネジメント自己効力感」「怒り傾向」をその前後に調べた。 授業内容 I. ストレスについての知識 II. ストレスコーピング演習：リラクゼーション演習、モノの見え方、捉え方→論理的行動調整法を基礎とした III. アンガーマネジメント（知識として理解、ストレスとの共通項、怒りのメカニズム） IV. アンガーマネジメント②対処法（怒りの原因である「ゆずれない価値観」を理解して、自分次第でイライラも少なくすることを理解する。OKゾーンを広げる。怒りの性質（i 思いとこころから使いこころへ伝達する近身近身対象に向かう傾向iv 動機付けにもなる）を理解する。 V. アサーティブコミュニケーション		○	○	○	○	○		授業実施クラスと、非実施クラスとの差が出たのは、「憂うつ」のみであった。大人の理解と生徒の理解の差については注意が必要である。自分だけのタイプに当てはまるかの理解が難しい（現実的には相手によって対応を変えるため）という反応を示していた。
19	2019	木村拓磨	育児困難を感じる親に対する親教室の効果～来一こどもの発達支援～	保育学研究57（1）、pp102-113（原著）	3歳から8歳の子どもの母親12名（うち6名 ASD、1名 ADHD）	育児困難Ⅰ（自信のなさ、戸惑い） II項目、育児困難Ⅱ（ネガティブ、攻撃的感情）7項目（いずれも川井ら 1999）を実施した。 アンガーマネジメント内容：偏った思考、イライラ時の身体反応についての講義とホームワーク（イライラを見つめる）と、グループワーク			○			○		結果、育児困難Ⅰについては有意差が出たが、育児困難Ⅱについては有意差はみられなかった。講義形式であったことや、プログラムの後半に入っていたことから、この介入ではアンガーマネジメントはさほど効果がないという結果であった。



通し番号	発行年	研究者	論文テーマ	掲載雑誌	対象者	方法	怒りの感情から離れる				自分が抱えている怒りを理解する			結果、考察
							タイムアウト	気分転換・レク	リラクゼーション・呼吸法	社会的共有	怒りに関する講義	怒りの測定	アンケートログ	
		大森良平	グラウンデッド・セオリー・アプローチによるアンガーマネジメントDプログラムの効果に関する現象モデルの生成	LD研究 30 (4), pp334-349	12歳 (攻撃性あり), 1 名	アンガーマネジメントDプログラム実践後の半構造化インタビュー ①オリ ②知的理解 (気持ちの温度計) ③知的理解 (なつとくのりくつ, 出来事整理シート) (実際の出来事を想起しその時の気持ちを書き出し考える) ④感情的受容 (カチャとファイブ) 価値観を明らかにする ⑤新しい行動パターンへの獲得, 定着 (頓悟) 繋ぎに生じるアンガーには, タイムアウトや気分転換で対処)	○			○	○	○	結果, 攻撃性の背景には抑圧されたアンガー, 気持ちを言語化する能力の低さ, 居場所感のなさなどが示された。また, 【自己理解の深まり】という現象の中心概念 (カテゴリー) が抽出され, プログラムの課程でこのカテゴリーを経由することで他者への相感や他者理解の深まりが促され, 向社会的行動が獲得されていくプロセスが確認された。さらにプログラムの動機づけの有無や周囲からの理解とサポートが, プログラムから得られる効果に影響を及ぼしていることが考えられた。	
24	2021	澤聡一	大学における「思春期子育」支援講座の実践に関する研究	北翔大学教育文化学部研究紀要6, pp53-62	16名 (生涯学習講座を受けた市民, 平均年齢58歳, そのうち64.3%が思春期の子どもをもつ親	①思春期の親子関係で生じるストレスを題材にアンガーマネジメントの講話を実施。 ②自己理解のためのアンガーマネジメント診断 (川上・斎藤・三浦2016) ③架空事例を通じたグループディスカッションと動画をを用いたリラクゼーション技法 (清水2015)		○		○			実際に思春期の子どもをもつ学校に出向いて行ったときよりも加齢住民に全体に実施した形での参加の方が, 「自己の理解・知覚の獲得」を意図する子どもと向き合うヒントを得たという自由記述の結果があった。講話のみの実施形態により心理的距離やグループワークなどの体験的学習が効果的だということの結果があり, 心理教育的アプローチは一定の効果がある。	
26	2021	和秀俊, 中島洋二, 高橋正彦	介護施設職員のアンガーマネジメントおよびメンタルヘルスに向けたプログラムの開発 — プログラミングエクササイズ・自然体験を通して —	田園調布学園大学紀要 16, pp1-31	介護施設職員64名	・ボクシングエクササイズ・自然体験 (ウォーキング, ヨガ, 瞑想) のあと, 参加群と統制群に分けて, 以下の調査を実施し比較した。 ・精神的健康度 (Kessler ら, 2002) ・命の意味づけ尺度 (池田ら, 2013) ・死生観尺度 (平井ら, 2000) ・日本語版 Sense of Coherence 尺度 (SOC-19) ・仕事満足尺度 (Macdonald ら, 1997) ・怒り表現尺度 ・認知的評価測定尺度 (CARS) (鈴木・坂野ら, 1998) ・ストレス測定 Visual Analogue Scale (VAS) ・謙虚さ Visual Analogue Scale (VAS)	○						ボクシングエクササイズとプログラミングへの参加は対象者の怒りの制御を高め, 統制群よりも望ましい状態にすることが示唆された。自然体験については, マインドfulness状態となり, ストレスの軽減へとつながっている。	
27	2021	北原祐理	感情の機能を理解する心理教育授業の展開と中学生に対する実践からの考察	東京大学大学院教育学部研究紀要 61, pp651-665	中学 2 年生98名	心理教育を実施し, 前後に質問紙調査を行い, 中央値で比較した。 心理教育の内容 ①顔文字を数枚見て, 感情を予測する。 ②場面を用いて, その時の感情の強さを表現する。 ③怒り感情の正しい方法を理解する (グループワーク)。 ・感情への評価, 6 項目 ・感情への気づき客観評価尺度, J-LEASC (北原2019) ・感情調整の傾向, ERQ-J (吉津, 関口, 雨宮2013) 10項目 ・心理的苦痛, 日本語版 Kessler-6 (Furukawa et al., 2008)				○	○	○	結果, 怒りに対する否定的評価は, 実施後有意に低下した。さらに, 怒り否定と悲しみなどの他のネガティブな感情と同様に低下した。「怒り否定」増加群は, 「他者感情認識」が高かった。 「怒り否定」減少群で感情抑制が低下した。これは, 感情への否定的評価が感情の表出を助けることを意味している。 怒りの感情はそれをネガティブな感情として捉えることと, その感情に注目していく。さらに他のネガティブ感情にも影響する。 怒りに関連した逃避行動や攻撃行動に対する恐れは感情と関連がありそうである。	
28	2022	石田実知子, 中原貴子, 片岡浩巳	生理学的指標を用いたマインドフルネスの低減効果の基礎的検討	山崎医療福祉学会雑誌 32 (1), pp203-211	20~22歳の基礎疾患のない大学生 6 名 (男子 1 名, 女子 1 名)	呼吸器検査を 8 週間毎朝 5 分間実施し, 介入 2 週間前, 1 週間前, 介入直前, 介入直後, 介入終了後 4 週に調査を実施した。 ・怒りの喚起 (6 項目) 持続尺度 (7 項目) (渡辺他, 2001) ・ネガティブな反すう尺度 (7 項目) (伊藤他, 2001) (この尺度は, 生理学的指標 (唾液アミラーゼ, 唾液コルチゾール, DHEA ホルモンなど) を図る)						○	結果, 怒りの喚起には, 呼吸器検査がなかったが, 怒りの持続傾向は前後で有意に低減した。アミラーゼ, コルチゾールは, 変わらず。DHEA は, 介入直後で有意な低減がみられたが, その後増加し, 1 時的な効果となった。瞑想により, ネガティブな思考から距離を置くことで過去の出来事や感情から現在の注意の切り替えを可能にすることができると推察された。怒りの持続傾向はさらに介入後徐々に減少しており, 訓練により累積効果が発現されたと考えられ, その効果によりより自分自身の思考や感情への自己観察対応能力を高める効果に繋がっている。	

ないと、自分や他人に暴力的な行動をとることがあることは知られている。松本は、児童生徒の暴力行為が2011年の文科省による調査では倍増しており、現在、6万件に達している<sup>16)</sup>ことに着目し、その背景にあるコミュニケーション能力や、感情コントロール能力の低下を指摘していた。さらに、2008年の東京都が実施した健康に関する調査でも、常にイライラを感じる人が約70%を超え、多いのは20代であることも、大学生に影響しているのではないかといった、比較的若い世代の大学生を対象とする研究背景として記述している。松本の研究では、7名の大学生に、これまでの人生で起こった最も心が傷つけられた体験に関して、心の奥底にある感情を書くように求める筆記課題を3日間連続して実施するような、繊細な内容の研究も見られ、効果を得ていた<sup>14)</sup>。介入では、そのように、怒りを想起させるような方法が他の研究でも多く記述されていたが、井澤の研究のように、怒りに対して大学生がどう対処するのかを、迷路課題を用いたり、挑発するような刺激語を用いたりして、大学生の怒りを発生させ実施するものもあった。これらのように、大学生は、児童・生徒では困難とされる課題や、感情の挑発といった対処にも対応が可能な時期である。さらに、大学生に研究を進める背景として、大学生における友人関係について考察されている研究も散見され、怒りの感情のコントロールが大学生の対人関係に影響している<sup>15)</sup>ことから、自らの感情を客観視することが可能な大学生を、対象者として設定する意義は大きいと思われた。

対象者が児童・生徒では、小、中学校における暴力行為の発生件数の割合が高水準で続いていることから<sup>16)</sup>、アンガーマネジメントを感情理解の教育内容の一部とし、学ぶべきスキルと推奨し、強すぎる怒りや怒りの表出に対する心理教育が行われている背景がある。発達障害や攻撃性が高く配慮が必要な子どもの対象では<sup>17), 18)</sup> 学習の遅れの問題と同様に、他害行為等の対人関係トラブルが起りやすいため、プログラムとして実施されてきた。症例数の少なさから、対象者が1名のみのようなケース・スタディ報告もみられるが<sup>18), 20)</sup>、文部科学省は、平成24年12月の「通常の学級に在籍する発達障害（学習障害、注意欠陥／多動性障害、高機能自閉症等）調査」を公表し、通常学級における学習面又は行動面で著しい困難を示す児童生徒の割合が6.5%存在することを明らかにしている<sup>19)</sup>。

このことから、感情のコントロールが未熟な年代へのアンガーマネジメントの重要性が大きいということが考えられる。

少年院などの刑事施設収容者への更生プログラムにおいてもアンガーマネジメントは実施されている。高野は、保護観察、少年院、刑務所収容者に実施する際、対象者をIQ85以下の者とし、学習プログラムの一環としてアンガーマネジメントを実施した<sup>21)</sup>。高岸は、対象者の価値観（コア・ビリーフ）に視点をあてて、行動や傾向を対象者の価値観を中心に整理し、対象者自身が行なった暴力が適当なことであったのかどうか行動変容の定着を促すプログラムを実施した<sup>22)</sup>。いずれの事例においても、その後の暴力行為の低減効果は現れたと報告している。問題点としては、現存の方法は、一定の効果をもつことが示唆されているが、暴力行為の要因が年々複雑になってきていることや、プログラム構成の実施回数が足りないことで効果の低減が危惧されていることから、攻撃性を多面的に測定する評価ツールの開発が必要な段階になってきた<sup>21)</sup>と述べている。

## 2. 本研究で抽出された各研究の介入方法について（表1）

各研究において、それぞれで実践された介入方法の内訳は、表1である。介入方法としての内容から、「怒りの感情から離れる」といった、タイムアウト、気分転換・レクリエーション（以下レク）、リラクゼーション・呼吸法、社会的共有と、「自分が抱えている怒りを理解する」といった、怒りについての講義、怒りの測定、アンガールグ、ベキログ・トリガーログ、対処法検討の2つに大別された。

「怒りの感情から離れる」は、怒りの状況から、心と身体をいったん離すことや、気持ちを切り替える方法で怒りとの距離をとっていた。また、「自分が抱えている怒りを理解する」では、今どうしてこの状況になっているのか、今後どうして行ったらよいのかといった、怒りの性質を理解し、怒りに対しての意識を根本的に見直す方法で怒りの鎮静化を図っていた。

「怒りの感情から離れる」における介入方法の詳細では、タイムアウトが3件<sup>18), 20), 23)</sup>、気分転換・レクが2件<sup>20), 24)</sup>、リラクゼーション・呼吸法が14件<sup>14), 15), 20), 23) - 33)</sup>、社会的共有が14件<sup>37)</sup>であった。「自分が抱えている怒りを理解する」にお

ける介入方法の詳細では、怒りについての講義が12件<sup>17), 21) - 23), 26), 28) - 32), 35), 37)</sup>、怒りの測定10件<sup>17), 18), 22), 23), 26), 28) - 30), 32), 38)</sup>、アンガーログ13件<sup>14), 17), 18), 21) - 23), 28), 37) - 42)</sup>、ベきログ・トリガーログ8件<sup>14), 18), 21) - 23), 26), 29), 41)</sup>、対処法検討12件<sup>14), 17), 18), 20) - 23), 26), 28), 35), 39), 43)</sup>であった。年代を通して大きな変化はみられないが、実践介入は、それぞれの方法を組み合わせて行われていた。全期間を通して、リラクゼーション・呼吸法の実践報告は多いが、「自分が抱いている怒りを理解する」においての内容は、2010年代から実践報告数を増やしていた。

ここでそれぞれの方法と目的について述べる。

#### 1) 怒りの感情から離れる

タイムアウトは、相手の了承を得て、一旦、中断し離れることである。これには、この場を離れることによって否定的思考を繰り返すことを避ける<sup>13)</sup>作用を持っている。感情調節が難しい子どもを対象としたプログラムでは、タイムアウトや、気分転換が組み込まれていた。発達障害の子どもは、嫌な出来事に直面すると、否定的な自動思考が反芻することで不安や怒りを高めるという悪循環に陥りやすいため、そのような思考を制止して、肯定的な思考に切り替え、気晴らしや活動を実施することを進めている。頭の中に空白を作る「ストップシンキング」<sup>13)</sup>もある。これらの方法は、子どもにもわかりやすい方法として活用されていた。

アンガーマネジメントは、ストレス軽減につながる事が注目されており、気分転換・レクは、実施者が特別なスキルを必要としない気軽な方法として、日々のストレス軽減を目的に実施されている<sup>24)</sup>。

呼吸法やリラクゼーションといった方法も怒りの感情から心と身体を離すためには有効である。マインドフルネスは、今ここでの経験や瞬間に、評価や判断を加えることなく能動的に注意を向けることであり、今この瞬間を生きるという考え方<sup>27)</sup>である。マインドフルネスな状態になることを目指したプログラムは、本来、慢性疼痛やうつ病、がん患者で有用性が認められており、抑うつや不安の原因になるネガティブな感情の反芻傾向に効果があると<sup>27)</sup>されている。また、リラクゼーションの呼吸法やヨガ、瞑想なども、アンガーマネジメントのプログラムに用いられていた。井澤の報告でも、呼吸法の実施は、血圧を降下させ、怒りの鎮静化に効果があった<sup>15)</sup>としている。石田は、マインドフルネス瞑想は、継続することによって怒りの継続の低減が確認された<sup>33)</sup>と報告している。呼吸

法は、大学生を対象とした介入でよく実践されていることから、その発達段階だからこそ、実施できる内容や、評価できる内容もあることがあることがわかった。

社会的共有は、その感情を他者に語ることであり、不快な感情を共有することで怒りの感情を緩和させる行動として期待されている<sup>42)</sup>。今回抽出された文献では、感情を語るなど、複数の対象者とのグループワークを実施されているもの<sup>23), 27)</sup>があった。

#### 2) 自分が抱いている怒りを理解する

書くという方法は、怒りの対処手段として、多くの介入研究で様々な対象者に取り入れられている。筆記の内容は、怒りの記録としてのアンガーログや、怒りの原因を見直す記録方式のトリガーログ、ベきログがある。

アンガーログは、認知行動療法として Navacoによって開発され、主にアメリカ、カナダで感情の起伏が激しい成人向けに展開されてきた<sup>10)</sup>。これは、ワークシートに、怒りの刺激、思考、行動整理するものである。本田は、小学生の心理教育において、集団で、怒りの定義、怒りが起こる状況を振り返り、それに伴う行動、気持ちを文章完成シートに記入を促し、それぞれで発表していくことで、自身の怒りを客観的にみていくことで効果があった<sup>44)</sup>と報告している。このように自分の中の怒りを書いて、後から読み返す行動は、怒りの感情を外から客観的に見つめる手段である。このように感情を書くということについての実践評価は高く、多くの年代の対象者に用いられていた。

その中でも、怒りに至った自分の価値観や信念（コア・ビリーフ）を書く、ベきログや、怒りの引き金となったトリガー思考を書きだすトリガーログ<sup>45)</sup>は、自らの怒りの感情を客観視し、そのメカニズムを導き出すことで怒りをコントロールしていく方法である。畠山は、怒りを自己が想定していることとは、異なった出来事や、扱い方をされた時に期待と現実のズレ（不一致）が生じることで喚起される感情<sup>46)</sup>と定義している。この他者とのズレとなる部分を埋めていく考えの方法である。これらの実践傾向は、2010年代から増えている。二次感情である怒りの前に発生する、一次感情の心配や不安、落ち込み、悲しみ、悔しさ、憎しみ、期待などの否定的な感情に着目し、怒りが発生する前の不安や怒りの情動反応は、ビリーフを通過して生じるとされている<sup>47)</sup>。このことから、怒りの対処にはまず、一次感情に着目し、その人が、どんなことから、

そのような否定的感情を抱き、怒りの感情につながったのか、コア・ビリーフやトリガー思考を明らかにする必要がある。松本は、大学生<sup>14)</sup>に、宮城は、中学生<sup>29)</sup>に、対象者が怒るに至った正体であるコア・ビリーフについて明らかにしていく有効性を報告している。白井は、広汎性発達障害の児童に用いた怒り感情のコントロールプログラムにおいて、児童自身の怒り原因となったトリガー思考を理解し怒りをコントロールすることは、個人差はあるが期待できる<sup>17)</sup>ものであるとしており、これまで様々な対象者において、実践可能な方法であると報告されている。筆記することの問題点として、調査中に怒りの感情が想起され、つらい状況になる恐れがある。橋内は、怒りを思い出した過去の記憶に暴露されることは、むしろそれが効果を上げる一因となると述べているが、実施前に実践方法についてしっかり教えておくことによって、被験者がいつでも回避が可能であるということを保証することが重要である<sup>38)</sup>としている。さらに、筆記が苦手な人への配慮などの問題点があると述べられている。

#### IV. 考 察

これまで、我が国のアンガーマネジメントに関する研究動向から、近年のマネジメントの対象者とそれぞれの怒りへの介入方法を明らかにした。それぞれの方法から見た、これまでのアンガーマネジメントの現状と今後の課題について考察した。

##### 1. アンガーマネジメントの現状

###### 1) 方法から見た考察

本研究では、2000年からのアンガーマネジメント研究を概観してきた。報告された介入方法には多くの方法があり、怒りに対して様々な方法がとられていた。介入内容から「怒りの感情から離れる」、「自分が抱いている怒りを理解する」に大別したところ、アンガーログ、ベキログなど筆記することを用いた「自分が抱いている怒りを理解する」が増えていた。怒りのメカニズムを理解して、怒りを根本から捉えることは、怒りの場面の時だけではなく、普段から怒りに対して、思考をコントロールしていくことが有効であるということが示唆される結果であった。しかし、このように多くの対象者に用いられていた筆記法であるが、この方法はただ書いてだけでは意味がないものである。小

学生や、刑事施設収容者のような、感情の調節が困難であり、教示の理解が難しい対象者に対しては、実施だけではなく、書いた内容をもとに、その内容がもつ意味に、適切な気づきへ導き出すファシリテーターが必要となってくる。さらに小学生や、刑事施設収容者では、怒りを記述していくアンガーログから、自身の価値観を見つめ直すべきログまでプログラムされている。これらの対象者が自分の考えに気づくよう導き出し、行動変容を促すようになる評価方法については、実践数が少なく、更なる検討が必要だと思われる。

###### 2) 大学生が対象者として意味するもの

本研究では、アンガーマネジメントの対象者として大学生が多く採用されていた。近年、アンガーマネジメントの実践に大学生を対象としている背景には、大学生という年代において、感情を適切にコントロールし人間性を育んでいく重要な時期であり、それを社会が望む傾向があるからだと考えられる。

青年期である大学生は、エリクソンが自我同一性の危機と呼んだように、スチューデントアパシー、ピーターパン症候群、モラトリアム人間、リストカット、ニート予備軍など、心理社会的に不安定な状態である。近年、大学生の健康状態や感情状態を把握した報告は多く、そのほとんどは精神的健康状態の問題がある学生が多いこと<sup>48)</sup>や、5年ごとに大学生に実施されている「学生の健康白書」では、近年、精神的な設問に対しては、不安や自信の低下を自覚する学生や、対人関係において「人との関係で傷つくのがすごく怖い」と思っている学生が半数存在する<sup>49)</sup>と報告されている。また、大学生が、このような状況になってしまう要因になっているものの一つとして、以前と異なる対人とのコミュニケーションの変化が考えられる。総務省2020年の通信利用動向調査によると、20～39歳の年代では、スマートフォン（以下スマホ）を9割以上が利用している<sup>50)</sup>と報告している。館農が2018年に大学生・専門学校生を対象にスマホ依存尺度を用いた調査を行ったところ、39.3%の学生が依存傾向ありという結果であった。さらに、1日3時間以上スマホを利用する学生が57.0%を占めるという結果<sup>51)</sup>も、問題が大きいと考えられる。近年、コロナウイルスの感染拡大により、家で過ごす時間が増えた。大学生は、他者と対面で関わる時間が大幅に減少し、スマホ依存傾向による問題傾向はますます高くなるのではないかと予測される。スマホなどのネット依存には、視力低下、

頸肩腕症候群、運動不足、抑うつや攻撃性、希薄な人間関係など数々の問題<sup>52)</sup>も指摘されている。現代の大学生には、スマホを中心としたオンライン上の対人関係が存在し、対人コミュニケーションの取り方が従来とは全く異なってきている。沖田は、現在の大学生は、「人と争わない」ことを規範としている<sup>53)</sup>と述べていることから、対人関係トラブルをなるべく避けようとする傾向にあり、実際にトラブルが生じるとうまく対応ができない可能性が大きいと考えられた。

大学生は、社会に出た後、様々な対人関係に遭遇していく。対象者を大学生にした理由は、このように対人関係に危機が生じやすい年代であることが関係していると考えられる。価値観が異なる人とのコミュニケーションは、イライラした気持ちを持つことが多くなり、怒りが発生しやすい。多様な価値観を進める現代の社会情勢は、お互いの多様な価値観を認めていくことである。安藤は、働き方改革を進めるためのワークライフバランスやダイバーシティは、アンガーマネジメントの必要性を逆に増やしている<sup>13)</sup>と述べている。本研究では、職場のアンガーマネジメントに関する介入の研究報告は、一般的な職場のものは、まだほとんどみられない。しかし、2021年の日本経済団体連合会による職場のパワーハラスメント(以下パワハラ)に関する調査では、「感情をコントロールする能力向上のための研修」を実施する企業が約3割増えている<sup>54)</sup>という結果となっている。大学生を対象にアンガーマネジメントを進めていくことは、今後の社会における生産性の高い人間形成のためには必要なことである。

さらに、大学生が近い将来、親となった時にも、感情のコントロールを必要とする。怒りは、対象との関係性によっても異なり、対象者が近い親しい関係性の方が怒りの表出は強い傾向になる<sup>45)</sup>という報告もある。親子関係での怒りでは、子育て中の母親が子どもの態度や言動に対して否定的な感情、特に怒りを持っており、子育て実践に大きな影響を与えていると、杉本らは述べている<sup>55)</sup>。これらのことから、将来の仕事や家庭をイメージし、大学生の対人関係の向上を意識したコミュニケーション技法としてのアンガーマネジメントを検討していくことは、大変意義のあるであると考えられた。

## 2. 今後の課題

現在、我が国においても多くの場面で用いられるようになったアンガーマネジメントは、広く認識されるようになった。今回の結果では、様々な怒りの状況に用いられるマネジメント介入について、実践の評価が確立されていない問題がみられた。評価尺度として使用されていることが多いSTAXI日本語版<sup>56)</sup>においても、その教示内容は経験が少ない子どもには難しく、多様化する怒りには対応されていないことが考えられた。怒り感情に特化した評価を作成していく必要がある。さらにこのことは、それぞれの対象者が抱く怒りの感情の捉え方が、各対象者によって異なり曖昧なところに問題があるのではないかと考えられる。我が国のアンガーマネジメントは、小・中学生や、刑事施設収容者といった感情調節が未熟で、攻撃性が高い傾向のある対象者、大学生のように争いを好まない全体的な対人関係が苦手な対象者、母親やパワハラに悩むビジネスパーソンのように職場関係、家族関係といった特定の人との関係性が上手く保てない対象者、医師や、看護師、教師などといった感情労働による役割から発生する怒りをもつ対象者が存在していることがわかった。これらの対象者は、それぞれ怒りの特色が異なり、表出もさまざまである。今後は、このように、さまざまな怒りの特徴に合わせたアンガーマネジメントを進めていく必要がある。感情調節が未熟で、攻撃性が高い傾向のある対象者には、感情理解を中心とした教育プログラムを、全体的な対人関係が苦手な大学生には、対人との関係調整を中心としたコミュニケーションプログラムを、特定の人との関係性が上手く保てない対象者には、対人関係調整と自信回復プログラムを、役割から発生する怒りをもつ対象者には、リラクゼーションを中心としたマインドフルネスプログラムを軸にアンガーマネジメントの内容を検討していくことが今後の課題となってくる。

アンガーマネジメントは、怒りの感情を、相手ではなく自分の状況によって発生するものとして、その場やその状況からいったん離れて自己を客観的にみつめ直すことを推奨している。本田は、怒りの感情調整における第1の目標は感情の分化であるとして、①自分のもやもやした気持ちは何なのか、②それはなぜ生じたのか、③その気持ちをどう処理すればよいかを考えることが一連のステップである<sup>20)</sup>と提唱している。感情の分化とは、怒りを感じた際の感覚的、身体的状

態や怒りの要因とその対処法の自覚化である。

今回、我が国におけるアンガーマネジメントの介入方法の現状を整理することによって、様々な対象者の怒りの特性に対応できる介入方法を検討していくことが今後の課題になってくると考えられた。外から見ても明らかに怒りを抱えている人への怒りのコントロールとして注目されたアンガーマネジメントは、現在、外に怒りを出すことを意識したマネジメントに変化していると考えられる。自らの怒りの感情を認識し、そのため苦痛を伴っている場合は、自分のコントロールによって適切に鎮静化させていくことが、今後のアンガーマネジメントの目標となると考えられる。

本研究には、利益相反として申告すべき内容は含まれていない。

### 参考・引用文献

- 1) 大淵憲一, 小倉佐知男: 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, 1984.
- 2) 湯川進太郎: 怒りの心理学 怒りとうまくつきあうための理論と方法, 3-17, 東京都: 有斐閣, 2008.
- 3) 小倉菜穂子, 田中廣司, 中村修: 少年非行とアンガーマネジメント, 千葉大学教育実践研究, 12, 9-16, 2005.
- 4) Averill JR: Anger and aggression, An essay on emotion, New York: Springer-Verlag, 1982.
- 5) 鈴木常元, 安齋順子: 抑うつ者の外面的および内面的攻撃性, 心理臨床学研究, 16, 573-581, 1999.
- 6) 本田恵子: キレやすい子へのソーシャルスキル教育—教室でできるワーク集と実践例, 8-14, 東京都: ほんの森出版, 2007.
- 7) 小林浩志: パワハラ防止のためのアンガーマネジメント入門—怒り, イライラのコントロールで, 職場は変わる! 成果が上がる!—, 72-127, 東京都: 東洋経済新聞社, 2014.
- 8) 日比野桂, 湯川進太郎: 怒り経験の鎮静化過程 感情・認知・行動の時系列的変化, 心理学研究, 74, 521-530, 2004.
- 9) Holt RR: On the interpersonal and intrapersonal consequences of expressing or not expressing anger, Journal of consulting and clinical psychology, Aug, 35, 1, 8-12, 1970.
- 10) Novaco RW: Anger Control The development and evaluation of an experimental treatment, Contemporary Psychology, 21, 397-398, 1975.
- 11) Black G, Forrester A, Wilks M, et al: Using initiative to provide clinical intervention groups in prison, A process evaluation, International Review of Psychiatry, 23, 70-76, 2011.
- 12) Sungur MB, Soygur H, Guner P, et al: Identifying an optimal treatment for schizophrenia A2—year randomized controlled trial comparing integrated care to a high—quality routine treatment, International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 15, 118-127, 2011.
- 13) 安藤俊介: 「怒り」を上手にコントロールする技術 アンガーマネジメント実践講座, 18-44, 東京都: 株式会社PHPビジネス新書, 2018.
- 14) 松本守弘, 柴山謙二: 大学生の対人関係向上のためのアンガーマネジメント, 熊本大学教育学部紀要人文科学, 60, 153-162, 2011.
- 15) 井澤修平, 依田麻子, 児玉昌久: 誘発された怒りの対する呼吸法の効果, 健康心理学研究, 15, 2, 21-28, 2002.
- 16) 文部科学省 (掲載年月日令和3年10月13日): 令和2年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要, [https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext\\_jidou02-100002753\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201015-mext_jidou02-100002753_01.pdf) (参照年月日2022年12月30日)
- 17) 白井佐和, 武蔵博文: 広汎性発達障害児を対象としたソーシャルスキルトレーニングの効果—怒りに対する感情理解及び感情のコントロールを中心として—, 香川大学教育実践総合研究, 21, 35-46, 2010.
- 18) 大森良平: グラウンデッド・セオリー・アプローチによるアンガーマネジメントDプログラムの効果に関する現象モデルの生成, LD 研究, 30, 4, 334-349, 2021.
- 19) 文部科学省 初等中等教育局特別支援教育課 (掲載年月日平成24年12月5日): 通常の学級に在籍する発達障害の可能性のある特別な教育的支援を必要とする児童生徒に関する調査結果について, [https://www.mext.go.jp/content/2021015-mxt\\_tokubetu01-000018401\\_03-1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/2021015-mxt_tokubetu01-000018401_03-1.pdf) (参照年月日2022年12月30日)
- 20) 小野里美帆, 川本拓海: ADHDをもつ児童に対する「感情の自覚化」を促す支援についての試み—「感情の自覚化」から調整へのプロセスについての分析—, 文教大学教育学部「教育学部紀要」, 51, 189-199, 2017.
- 21) 高野光司, 本田恵子: 刑事施設におけるアンガーマネジメント—奈良少年刑務所における取組を中心—, 早稲田大学社会安全政策研究所紀要, 5, 21-37, 2013.
- 22) 高岸百合子, 堀越勝, 勝田浩章, 他: 反犯罪性思考プログラムの受講が受刑者の怒りの統制と問題解決法に与える影響—認知行動モデルによる一般改善指導の効果の検討—, 犯罪心理学研究, 52, 1, 31-45, 2014.
- 23) 河村仁美, 香川香: 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, 関西大学心理臨床センター紀要, 12, 15-23, 2021.
- 24) 和秀俊, 中島洋二郎, 奇二正彦: 介護施設職員のアンガーマネジメントおよびメンタルヘルスに向けたプロ

- グラム開発 ―ブラネタリウム・ボクシングエクササイズ・自然体験を通して―, 田園調布学園大学紀要, 16, 1-31, 2021.
- 25) 金築智美, 金築優, 根建金男: 大学生の怒り特性の変容に及ぼす認知行動療法の有効性―怒りの対処スタイルの個人差を考慮した認知的技法を用いて―, 教育心理学研究, 56, 193-205, 2008.
- 26) 松本守弘, 柴山謙二: 認知の変容をめざしたアンガーマネジメント―メンバー同士の討論を通して―, 熊本大学教育学部紀要人文科学, 61, 87-95, 2012.
- 27) 平野美沙, 湯川進太郎: マインドフルネス瞑想の怒り低減効果に関する実験的検討, 心理学研究, 84, 2, 93-102, 2013.
- 28) 宮崎圭子, 会田龍之介, 須藤麻衣: 修正版アンガーマネジメントプログラムの開発とその効果検討―サイコエデュケーショナル・グループの枠組みで―, 跡見学園女子大学附属心理教育相談所紀要, 13, 35-42, 2017.
- 29) 宮城政也, 喜屋武享: 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, 2018.
- 30) 杉山智風, 小野はるか, 高田久美子, 他: 工業高校に在籍する生徒に対する集団ストレスマネジメント, 健康ジャーナル, 32, 203-212, 2020.
- 31) 澤聡一: 大学における「思春期子育て支援講座」の実践に関する研究, 北翔大学教育文化学部研究紀要, 6, 53-62, 2021.
- 32) 北原祐理: 感情の機能を理解する心理教育授業の試み―中学生に対する実践からの考察―, 東京大学大学院教育学研究科紀要, 61, 651-665, 2021.
- 33) 石田実知子, 中原貴子, 片岡浩巳: 生理学的指標を用いたマインドフルネス瞑想の怒りの低減効果の基礎的検討, 川崎医療福祉学会誌, 32, 1, 203-211, 2022.
- 34) 吉田琢哉, 高井次郎: 怒り感情の制御に関する調整要因の検討 感情生起対象との関係性に着目して, 感情心理学研究, 15, 2, 89-106, 2008.
- 35) 高山蓮花, 谷本公重, 笠井勝代: 看護基礎教育における SST の効果とプログラムの検討, 香川大学看護学雑誌, 16, 1, 29-37, 2012.
- 36) 安永薫梨, 宇佐美しおり: 境界性パーソナリティ障害を持つ患者の怒りに対する看護介入～精神看護専門看護師 (CNS) への面接調査の分析から～, 福岡県立大学看護学研究紀要, 14, 1-9, 2017.
- 37) 木村拓磨: 育児困難を感じる親に対する親教室の効果―こどもの発達センターとの連携による子育て支援―, 保育学研究, 57, 1, 102-113, 2019.
- 38) 橋内久美, 金丸隆太: 日記による「もつれた怒り」の低減, 茨城大学教育学部紀要 (教育科学), 68, 519-532, 2019.
- 39) 中村多見, 前田健一: 大学生の怒り経験と怒り対処方法, 広島大学心理学研究, 3, 147-155, 2003.
- 40) 酒井久実代, 河崎俊博: 振り返り日記が精神的健康に及ぼす効果の検討, サイコロジスト関西大学臨床心理専門職大学院紀要, 8, 49-59, 2018.
- 41) 齋藤義雄, 西田裕介, 他: 管理職の臨床始動時に生じる怒りの一次感情と性格特性の調査, 理学療法学, 2018.
- 42) 岡崎りさ, 宮戸美樹: 社会的共有による怒り感情の鎮静化プロセスとその機能について, 横浜国立大学大学院教育学研究科教育相談・支援総合センター研究論集, 20, 97-117, 2020.
- 43) 関屋裕希, 小玉正博: 怒り感情生起後の対処としての見返しと仕返し―怒り感情低減効果と自尊感情回復効果に着目して―, 健康心理学研究, 25, 2, 19-27, 2012.
- 44) 本田恵子: 学校で行うアンガーマネジメント, 児童心理, 60, 13, 54-59, 2006a.
- 45) マシュー・マッケイ, ピーター・D・ロジャース, ジュディス・マッケイ: 怒りのセルフコントロール, 新里健, 足立佳美 (監訳), 坂本輝世 (訳), 123-153, 245-292, 東京都: 明石書店, 2013.
- 46) 畠山朋子, 佐々木久長: 看護師の患者対応場面での怒り発生とその後の行動, 秋田大学保健学専攻紀要, 24, 1, 41-51, 2016.
- 47) 岩壁茂: 感情と体験の心理療法 2, 感情のアセスメント I, 臨床心理学, 9, 3, 395-402, 2009.
- 48) 佐藤祐基: 大学生の不安と認知行動の変数についての因果モデルの検討, 人間福祉研究, 9, 129-142, 2006.
- 49) 一般社団法人 国立大学法人保健管理施設協議会 (掲載年月日2019年11月): 学生の健康白書 学生と保健管理スタッフのためのダイジェスト版. <https://www.htc.nagoya-u.ac.jp/hokenkanri/hakusho/> (参照年月日2023/1/14)
- 50) 総務省 (掲載年月日令和4年5月27日): 令和3年通信利用動向調査. [https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/220527\\_1.pdf](https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/220527_1.pdf). (参照年月日2023年1月14日)
- 51) 館農勝: インターネット依存の新しいかたち―スマートフォン依存 (スマホ依存) ―, 精神神経学雑誌, 121, 549-555, 2019.
- 52) 樋口進: ネット依存症, 東京都: PHP 研究所, 2013.
- 53) 沖田純奈, 近藤浩子: 医療系大学生のスマートフォン依存と対人ストレスに関する研究, 北関東医学, 72, 1, 71-78, 2022.
- 54) 一般社団法人日本経済団体連合会 (掲載年月日2021.12.14): 職場のハラスメント防止に関するアンケート結果. <https://www.keidanren.or.jp/policy/2021/114.pdf>. (参照年月日2023年1月14日).
- 55) 杉本信, 並木真理子: 母親の子どもに対する怒り感情の抑制と評価, 子育てに関するメタ認知及び育児自己効力感との関連, 保育学研究, 52, 2, 279-292, 2014.
- 56) 鈴木平, 春木豊: 怒りと循環器系疾患の関連性の検討 (STAXI 日本語版), 健康心理学研究, 7, 1-13, 1994.