

保健体育科へのアンガーマネジメントの導入意義を探る

—— わが国の学校教育におけるアンガーマネジメントに関する研究動向から ——

霜 触 智 紀・木 山 慶 子

A study on introduction significance of anger management to health and physical education

—— From the studies of anger management in Japanese school education ——

Tomonori SHIMOFURE, Keiko KIYAMA

保健体育科へのアンガーマネジメントの導入意義を探る

— わが国の学校教育におけるアンガーマネジメントに関する研究動向から —

霜 触 智 紀・木 山 慶 子

群馬大学教育学部保健体育講座

(2016年9月30日受理)

A study on introduction significance of anger management to health and physical education

— From the studies of anger management in Japanese school education —

Tomonori SHIMOFURE and Keiko KIYAMA

Department of Art, Faculty of Education, Gunma University

Maebashi, Gunma 371-8510, Japan

(Accepted September 30th, 2016)

Key words : アンガーマネジメント、怒り、学校教育、保健体育、文献研究

I. はじめに

わが国の児童・生徒による暴力行為は1987年度以降、統計上一貫して増加し続けている(図1)。このことは、社会から注目を集める以前から学校においては非常に深刻な問題に発展しており、沖原(1983)は「校内暴力を克服し、日本の教育を立て直すことが今日ほど求められている時代はない」と述べている。文部科学省(2015)によると、暴力行為の昨年度発生件数は54,242件であった。過去最多発生した平成21年度の60,915件から、ここ数年間にわたり公表された発生件数では減少傾向をみせるものの、今なお深刻な問題として取り上げられている。こうした暴力行為の原因のひとつとして、文部科学省の生徒指導提要(2012)では、「自分の感情をコントロールすることができず、“キレやすい”児童生徒が増加していること」があげられている。このことに関し、近年わが国では怒りの感情をコント

ロールするための“アンガーマネジメント”が提唱されている。

アンガーマネジメントは、米国のNovaco(1975)によって提唱された。わが国では、これの発祥分野である心理教育をベースにビジネスや矯正教育、医学の分野に応用され始めている。アンガーマネジメントについて、安藤(2015)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」と定義し、また小林(2014)は、「我を忘れてしまうほど怒ったり、いつまでもイライラをリセットできなかつたりすることが問題言動へと派生することが多いので、“怒りの感情と上手につき合う”=“アンガーマネジメント”が求められている」と述べている。

近年では、教育現場でもその必要性がいわれており、文部科学省(2011)は、アンガーマネジメントを感情理解教育とし、児童・生徒段階から学ぶべき

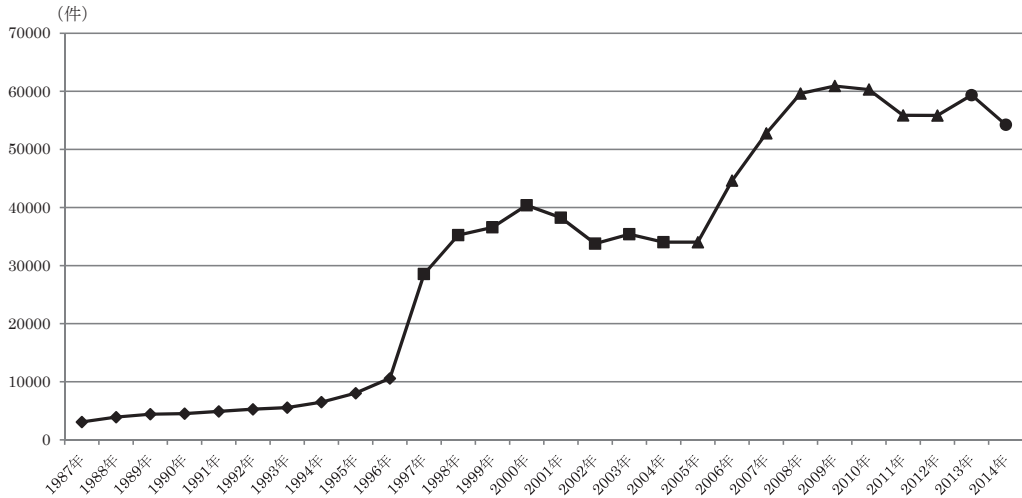


図1 「校内暴力」および「暴力行為」の発生件数の推移（文部科学省、2015）等を参考に作成

- † 1996年までは校内暴力とされ、学校内のみの調査。
- † † 1997年からは公立小・中・高等学校を対象として、学校外の暴力行為についても調査。
- † † † 2006年からは国私立学校も調査。また、中等教育学校前期課程を含める。
- † † † † 2013年からは高等学校に通信制課程を含める。

スキルとして推奨している。

先述のように、キレる子どもたちの実例が報告される中、子どもたち自身が怒りの感情とうまく付き合う方法、すなわちアンガーマネジメントを習得し、実践することができれば、暴力行為を止められるひとつの手立てとなりえよう。しかしながら、現在のわが国の子どもたちが学習者として怒りの感情コントロールについて、その具体的な方法を学ぶ機会ほとんどないことが考えられる。

米国では、1970年代に The Know Your Body Health Promotion System (KYB) と呼ばれる包括的な健康増進教育プログラムが開発された。これは、幼稚園から中学3年生を対象とした、学年ごとに獲得すべき行動技術の内容を示した予防教育プログラムである。その中の教育テーマのひとつ、「ストレス」に対する行動目標の中には、「怒りの感情をコントロールする方法を学ぶ」と記されている (Orlandi et al., 1989)。例えばニューヨーク市及びその近郊では、この予防教育は年間のカリキュラムの中に組み込まれている (本田, 2002)。一方で、わが国でもこうした教育が展開され始めているが、未だ実践例が少ないのが現状である。

ここで、わが国の学校教育においてアンガーマネジメントをはじめとする怒りの感情について学ぶ機会を考えると、国語や道徳、総合活動、特別活動などが考えられる (本田, 2002)。例えば、中学校学習指導要領解説道徳編 (2008) の中では「礼儀の意義を理解し、時と場に応じた適切な言動をとる」ことが内容のひとつとしてあげられており、その解説の中では「心情面を整えることで形として外に表すことができるようになることもある」とある。そして小倉ら (2005) は、「怒りはさまざまな形で表現される。通常、怒りは怒鳴る、叫ぶ、泣く、物を壊す、暴力を振るう、という行動で示される」と述べ、怒りから発生する言動には問題行動につながりかねないことを示唆している。つまりはそういった適切な言動をとることにに関して、道徳教育はアンガーマネジメントを学ぶことができるひとつの機会であるといえよう。

それに加えて、小学校高学年の体育の保健領域や中学校の保健体育の保健分野、高校の保健体育の科目保健もアンガーマネジメントを学ぶための重要な機会であると考えられる。小学校学習指導要領解説体育編 (2008) や中学校学習指導要領解説保健体育

編（2008）、高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編（2009）においては、ともに教科の目標のはじめは「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解（後略）」という書き出しで、心身相関を意識した指導が重要であるとの認識がされている。また、「運動や健康・安全についての理解」とは、「心身の健康の保持増進について科学的な原理や原則に基づいて理解できるようにすること」であり、身体的な健康に加え、心の健康に関しても保健体育の領域で重要視する必要がある。

大日本図書（2012）の中学校保健体育の教科書には「欲求やストレスに適切に対応し、心と体の調和を保つことが大切です。そのために休息をとったり、体ほぐしの運動を行うなども有効な方法です。」と記されており、これらの学習の中で、イライラするなどといった怒りをはじめとするストレスにどのように対処するかを学ぶ。先述のように、怒りの感情は他の感情に比べ問題行動につながりかねない感情であるため、この怒りとうまく付き合うことは、心と体の調和を保つことにより一層つながるのではないかと考えられる。

そこで本研究では、この保健体育の領域におけるアンガーマネジメント教育の導入意義を探ることとした。桜井（2002）は、米国における怒りの基礎的研究（アンガーマネジメント）を、おもに1980～90年代に焦点を当て、臨床心理学、精神医学の面から概観し、研究動向を探る研究を行っている。その結果として、怒りの肯定的利用（怒りを恐れるのではなく、むしろ認知し建設的に対処する）や自己享受法（自己との対話）、感情日誌（感情の客観的視点の育成）といった、わが国において試みるに値するアイデアやアンガーマネジメント・プログラムの具体的内容について述べ、アンガーマネジメント教育に必要な知見をもたらしている。

本研究においては、これを参考に、学校教育の面から、今日のわが国における学校教育のアンガーマネジメントに関する文献を整理し、今後の学校教育におけるアンガーマネジメントの基礎資料を得るとともに、先に述べた意義を探ることを目的とする。

II. 調査方法

時実（2011）は、わが国の主要な電子ジャーナル・プラットフォームとして「国立情報学研究所論文情報ナビゲータ（CiNii）」、「J-STAGE」、「メディカルオンライン」をあげている。本研究においては、この3つをデータベースとして用いて、2001年から2015年に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」の4つをキーワードとして検索を行った。該当した243件のうち、書籍、重複・重タイトルのもので、改訂版が出されたものは古いもの等を除き、タイトルと抄録でスクリーニングを行った。

また、文献を抽出する際に、赤堀（2015）、青柳ら（2016）の文献検討の研究を参考に、本研究のレビュー採択基準を、①学校教育に関する内容であること、②主として怒りに関して記述されており、実践においてはアンガーマネジメントのメソッドが使用されていること、③研究誌、紀要などに掲載されており、目的・ねらい、方法が明確である学術論文であること、として整理を行った。その結果15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。一連のスクリーニング作業のフローチャートは図2の通りである。なお、②のアンガーマネジメントのメソッドを、本研究では本田（2002）の提唱するアンガーマネジメント・プログラムの手法と、安藤（2013）のアンガーマネジメント・テクニックのいずれかを含むものを参考とし、選定した。以上の手順により抽出した文献をカテゴライズしたところ、「実践研究」「尺度作成」「論評」「怒りの類型化」「文献レビュー」の5つに分類された。

よって、以下の結果を報告する際には、まず文献の年次推移や研究の種類、データ収集方法、研究対象などの研究の基本的情報を述べ、次に先述の5つのカテゴリーに基づいて文献をレビューしていくこととする。

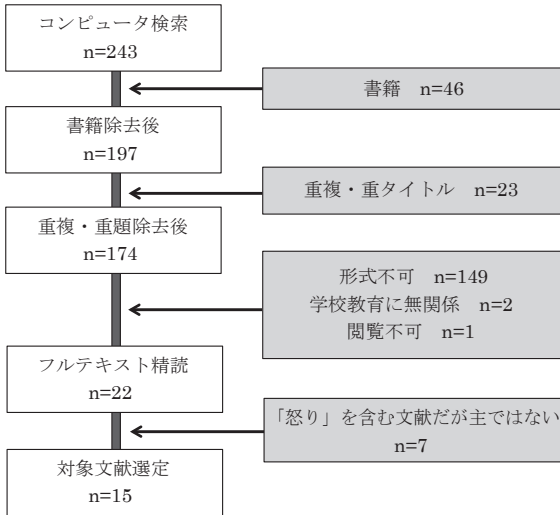


図2 文献検索フローチャート

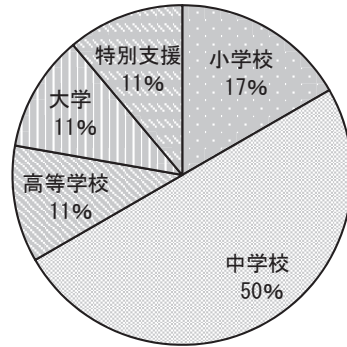


図4 校種別の内訳

Ⅲ. 調査結果

1. 対象文献の基本的情報

対象文献一覧は表1の通りである。以下、分析対象となった15件の文献番号は①～⑮で示す。

1) 年次推移 (図3)

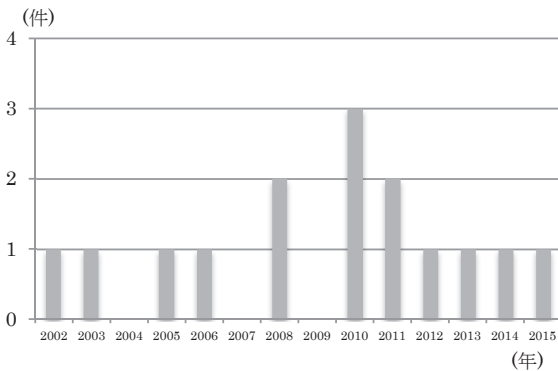


図3 年次別研究数

年次別文献数は、2010年の3件が最も多く、他はいずれも0~2件で推移していた。

2) 研究対象校種

校種別の内訳は延数換算で、図4の通りである。一番多い中学校は9件(50%)、次いで小学校が3件(17%)で、他はすべて2件(各11%)であった。

3) 研究カテゴリー

カテゴリー別の内訳は図5の通りである。実践研究が7件(47%)、怒りの類型化が3件(20%)、論評、尺度作成は2件(13%)、レビューは1件(7%)であった。

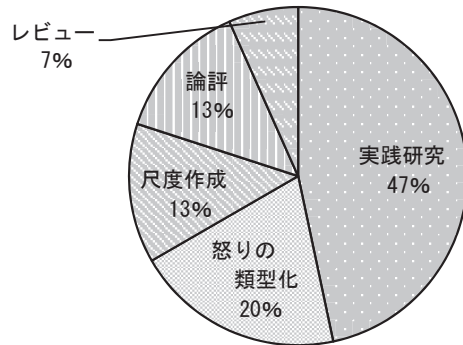


図5 カテゴリー別の内訳

2. カテゴリー別研究動向

1) 実践研究

実践研究に関する文献は②、⑦、⑧、⑨、⑩、⑫、⑬の7件で、これらはすべてプログラムの実践によるその効果についての研究である。まず、これらの文献について各文献の概要と文献共通事項の観点をもとに述べていく。

まずプログラム実践の流れは、どの実践においても「Pre test-Main programs-post test-follow up test」という一連の流れが組み立てられ、対象者の怒り把握がなされていた。その調査方法も、研究の目的に応じて

表1 対象文献一覧

文献No.	文献タイトル	筆者/出典/年	カテゴリー	対象校種	結果・今後の課題・示唆
①	アメリカにおける中学生の怒りの基礎的研究及び怒りのコントロール(Anger Management)に関する Review	桜井美加ほか/上智大学心理学年報, 26, 77-90/2002	レビュー	中学校	アメリカの思春期の子どもを対象にした怒りの基礎的研究の最近の動向を概観すると、10年前は事例研究や臨床経験からのレポートが多かったのに比較し、質問紙の開発や実証的研究が促進され、実験的データを得て、理論の確認や批判を行うことができるようになったことがわかる。分野も精神医学や犯罪心理学の領域が主だったが、学校教育領域まで広がりをみせるようになった。これらの知見から、①思春期の子どもの発達レベルを考慮して作成された質問紙について、まだデータの蓄積が浅いため、繰り返しの調査によって信頼性・妥当性を検討していくこと、②介入のタイミングやシステムの具体策を模索していくこと、③怒りの肯定的側面についての研究を進めていくこと、以上の3つを課題としてあげている。
②	怒りのコントロールプログラムの開発および中学生への適用	桜井美加ほか/上智大学心理学年報, 27, 31-40/2003	実践研究	中学校	プログラムの効果について、PreよりPostのほうが「話し合い」「相談」など、怒りにおける建設的な反応を選択し、「愛想悪い」などの非建設的反応を選択しない傾向が示唆された。しかし今プログラムは1回限りの施行であり、時間的制約の考慮を外せないため、今後は総合の時間等での取り入れを積極的に働きかけ、ターゲットスキルを増やすなど改善点を検討していく必要がある。
③	中学生における怒り表出行動とその抑制要因—自己愛と規範の観点から—	日比野桂ほか/心理学研究, 76(5), 417-425/2005	怒りの類型化	中学校	中学生を対象に、言語表現力(言葉を用いて自分の気持ちや考えを表現できる力)と自己愛(自分自身への関心の集束と、自信や優越感などの自分自身に対する肯定的感覚、さらにその感覚を維持したいという強い欲求)といった個人内要因、および規範意識など怒り表出行動抑制要因に関する検討を行った。結果、自己愛は怒り・抑うつとの感情と、肥大化・終息化の認知を促進し、それらを通して、攻撃行動、社会的共有、物への転嫁といった怒りを表出する行動を促進していることが明らかとなった。一方、言語表現力は、客体化と自覚化の認知を促進し、客体化の認知を介して怒り表出行動を抑制していた。今後は高校生、大学生と他の年代に応じて同様の研究を行うことで、発達の進いについて検討していく必要がある。
④	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—	嘉ノ海仁士ほか/生徒指導研究, (18), 14-20/2006	論評	中学校	中学校現場では、生徒間暴力や対教師暴力などに関する様々な問題を抱えているため、問題行動を起こす生徒への個別対応も重要であるが、それにとどまらず、予防という視点で何らかの手立てをとることが求められる。よって、それら諸問題に関連する「怒り」の実態(原因、対処法)を明らかにし、それをももとしたアンガーマネジメントプログラムの作成・実施が望まれる。またそれらの作成・実践をもとに、より適切なプログラムを開発していくことが今求められている。
⑤	中学生における対人場面別怒り表現尺度作成の試み	反中亜弓/感情心理学研究, 15(1), 13-23/2008	尺度作成	中学校	本稿では3因子構造(IN:怒りの内構成、OUT:怒りの外向性、CON:怒りのコントロール)からなる situational anger expression scale: SAXS を作成した。また本研究の結果から、(1)中学生の怒り表現は対人場面によって異なることが明らかとなった。(2)性差による検討では、EXとINで有意差が認められ、いずれも女子が男子より得点が高かった。(3)学年差では、対人場面にかかわらず、2年生が最も怒りを表現する時期であることがわかった。(4)キレの表現を、耐性欠如型・攻撃型・不満型・感情未熟型に分類し考察した結果、どの場面でも耐性欠如型・攻撃型が比較的高かった。以上を報告している。
⑥	怒り・攻撃性・抑制と自己信頼・他者信頼からみた高校生の心理	葛西眞記子ほか/鳴門教育大学学校教育研究紀要, 23, 117-126/2008	怒りの類型化	高等学校	自己を信頼し他者を信頼している者は、怒りと攻撃性が低く、怒りの抑制や自己抑制がより良くできているということが明らかとなった。よって、高校生の周りの人々(教師、保護者、地域の人々)は、高校生の自己信頼感や他者信頼感を向上させるために、高校生の自己評価を支持するような関わりをしていく必要があることが示唆された。
⑦	中学生に対する怒りのコントロールプログラム実施効果の検討	重吉直美ほか/広島大学心理学研究, 10, 273-287/2010	実践研究	中学校	①介入群における怒り表出尺度の怒りの表出得点は女子のみ減少し、男子には変化がみられなかった。②アサーティブな表現の方法を獲得することによりソーシャルスキルの主張性の向上に作用した。③怒りのコントロール法獲得の波及効果も、ソーシャルスキルの先生との関係得点が改善した。異常を結果としてあげ、課題として期間が短いことと人数確保の問題をあげている。
⑧	アンガーマネジメントプログラムの実践に関する考察—中学校での事例を中心に—	大西 良/福岡県社会福祉士会研究誌, (4), 12-16/2010	実践研究	中学校	本研究のアンガーマネジメントプログラムは、描画を用いた自己表現と自己理解、ロールプレイを通した自己コントロールと他者理解に取組んだもので、言語・非言語スキルというソーシャルスキルの獲得につながったものと考えられる。生徒からは「気分転換をする」「誰かに相談をする」「誰かに学ぶことができた」との感想が得られた。今後は子どもたちの気持ちや感情、個性を尊重し、怒りの気持ちを上手に伝えるアサーティブな表現方法を追加するなどプログラムの整備が求められる。
⑨	特別支援教育の視点にたつ怒りのマネジメントプログラム実施の効果	古角好美/大阪女子短期大学紀要, 35, 29-41/2010	実践研究	特別支援	(1)学級内の攻撃行動が改善され、不機嫌怒り感情の軽減や消失に波及した可能性が示唆された。またその効果は3ヶ月持続した。(2)学級集団アプローチとしての全児童への働きかけが、人的環境調整するよう少人数介入にも応用できると示唆された。(3)自分の要求を友達に冷静かつ適切に伝えることができ、学級内の不適応状態の予防につながること、以上3点が示唆された。最後に、児童の獲得したスキルがどの程度持続するかの教育効果を問題としてあげている。
⑩	大学生の対人関係向上のためのアンガーマネジメント	松本守弘ほか/熊本大学教育学部紀要人文科学, 60, 153-162/2011	実践研究	大学	(1)SRS-18では、「不機嫌・怒り」などの項目でPre-Postで有意差がみられ、怒りを感じることが減少していた。(2)対人ストレスイベント尺度では、ストレスが一部減少し、セルフコントロールでもその効果があったと考えられる。(3)HBI-20と認知的評価尺度では、ディスカッション・意見交換などで思考の幅を広げることができ、怒りを感じる状況に具体的に対処できるようになったと考えられる。課題として、事後の日常生活に十分に効果がでていなかったこと、対処法は定着までに時間がかかるため活動回数を増やす必要があることなどがあげられた。
⑪	子どもにおける怒りの類型化の試み	寺坂明子/感情心理学研究, 18(3), 163-172/2011	怒りの類型化	小学校 中学校	適応が良いと思われるグループから適応に困難を生じていると思われるグループまでそれぞれ特徴的な類型が見出され、児童の怒りの特徴を捉えることができた。また、Prosocial subtype(社会的タイプ)は、怒りの積極的対処ができると同時に怒りの感情体験も高いことが示された。このことより、怒りの感情が必ずしも否定的な結果をもたらさない怒りの肯定的側面を示唆する結果であったといえる。類型化の妥当性に関しては、他の尺度や他者評価を用いた検討がさらに今後必要である。
⑫	認知の変容を目指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	松本守弘ほか/熊本大学教育学部紀要人文科学, 61, 87-95/2012	実践研究	大学	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必要な状態であった。認知変容を促すために、討論を中心に行った。メンバー全員に効果を確認するまで至らなかったものの、セッションやホームワークから、メンバーのニーズにあった題材を準備し、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、自分の状態を客観的にとら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ことができたこととある。今後はメンバー抽出とプログラムの構成、ファシリテーターの技量向上が課題である。
⑬	学校での怒りの多次元尺度日本語版の信頼性・妥当性の検討	下田芳幸ほか/心理学研究, 83(4), 347-356/2013	尺度作成	小学校 中学校 高等学校	Multidimensional School Anger Inventory (MSAI) は、学校場面での怒りを多次元に測定するために作成された尺度であり、これを用いた国際的な知見が蓄積されているため、日本語版を作成したことは文化間比較などにも応用できる。本研究でその日本語版J-MSAIを作成し検討を行った。その結果、4因子構造を構成することが妥当であると考えられ、また4下位尺度の再検査信頼性は十分高く、J-MSAIは高い安定性を有しているといえる。
⑭	アンガーマネジメントプログラムの実施による児童の変容と教師の児童認知に関する研究	井上隆ほか/鳴門生指導研究, 24, 90-103/2014	実践研究	小学校	アンガーマネジメントプログラムの児童(3年生)に対する効果と実施前後の教師からみた児童認知の変化を検証した。プログラム実施による「攻撃性の減少」効果は見られなかったが、教師からみた児童の「攻撃性の減少」には有意な差がみられた。今後の課題として、内容の精選や教化の方法が示された。
⑮	特別支援教育に携わる教員を対象にしたアンガーマネジメント・プログラムの検討	村上凡子/信愛紀要, (56), 11-16/2015	論評	特別支援	全4時間のアンガーマネジメントプログラムを実施した結果、実践後には不機嫌怒り感情および攻撃行動の低減が認められた。フォローアップ調査においても、その効果は維持されていた。また、教師による行動観察においても攻撃性等の低減が認められた。よって、支援を要する児童の特性を仲間同士が理解し合うことにより、攻撃性への対応や調整が適切に行えるようになった可能性が示唆された。

表2 実践研究における使用尺度一覧

文献番号	使用尺度	著書・文献名	著者／出典／年
②	思春期版怒り反応コーピング尺度	思春期版怒り反応コーピング尺度（日本版）作成の試み	桜井／第19回日本心理学会大会発表論文集／2002
⑦	STAXI	怒りと循環器系疾患の関連性の検討	鈴木ほか／健康心理学研究 7, 1-3／1994
	児童用アサーション尺度	児童用アサーション尺度作成の試み	半田／創価大学大学院紀要 29, 239-255／2007
⑧	児童・生徒用ソーシャルスキル尺度	児童・生徒の社会的スキルに関する縦断的研究	石川ほか／カウンセリング研究40(1), 38-50／2007
	POMS 短縮版	POMS 手引き	横山ほか／金子書房, 12-25／1997
⑨	小学生用ストレス反応尺度	児童メンタルヘルス・チェックリスト（簡易版）の作成とその実践的利用	岡安ほか／宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター紀要5, 27-41／1998
	小学生用社会的スキル尺度	児童の社会的スキル獲得による心理的ストレス軽減効果	嶋田ほか／行動療法研究 22, 9-20／1996
⑩	心理ストレス反応尺度 SRS-18	新しい心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の開発と信頼性・妥当性の検討	鈴木ほか／行動医学研究 4(1), 22-29／1997
	対人ストレスイベント尺度	大学生における対人イベントストレス分類の試み	橋本／社会心理学研究 13(1), 64-75／1997
	改良型セルフコントロール尺度	改良型・セルフコントロールを活性化する要因	杉若／奈良教育大学紀要 54, 63-67／2005
	不合理な信念測定尺度短縮版	不合理な信念測定尺度（JIBT-20）の開発の試み。	森ほか／ヒューマンサイエンスリサーチ43-58／1994
	認知的評価尺度	認知的評価測定尺度（CARS）作成の試み	鈴木ほか／ヒューマンサイエンスリサーチ 7, 113-124／1998
⑫	心理ストレス反応尺度 SRS-18	新しい心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の開発と信頼性・妥当性の検討	鈴木ほか／行動医学研究 4(1), 22-29／1997
	不合理な信念測定尺度短縮版	不合理な信念測定尺度（JIBT-20）の開発の試み。	森ほか／ヒューマンサイエンスリサーチ, 43-58／1994
	認知的評価尺度	認知的評価測定尺度（CARS）作成の試み	鈴木ほか／ヒューマンサイエンスリサーチ 7, 113-124／1998
	怒りの自己陳述尺度	怒りの自己陳述尺度の作成と信頼性・妥当性の検討	増田／行動療法研究 31(1), 31-44／2005
⑭	問題攻撃性尺度	問題攻撃性尺度の基準関連的構成とアサーション・トレーニングによる治療的介入	村上ほか／パーソナリティ研究 13(2), 170-182／2005
	学級生活満足度尺度	いじめ被害・学級不適応児童発見尺度の作成	河村ほか／カウンセリング研究 30, 112-120／1997

多様な質問紙（表2）が用いられ、怒りに関する調査が行われていた。

桜井ら²⁾は、中学1年生を対象に怒りに関する心理教育を行い、怒りのコントロールの具体的な方法、怒りの反応に段階があることの2つの教授を目

的に、講義、寸劇、ロールプレイを取り入れた1回のプログラムを実施し、1つの尺度を用いてその効果検証を行っている。その結果、怒り反応場面において、「話し合い」や「相談」といった建設的の反応が増加、「愛想笑い」といった非建設的な反応が減少し、

今回の心理教育が中学生にとって有効であることを報告している。

重吉ら⁷⁾は、中学1年生を対象に、怒りの講義、主張的な伝え方の講義、アンガーログ（怒りの日記）等を取り入れた2回の実践授業と2回のホームワークのプログラムを実施し、3つの尺度を用いて効果検証を行った。その結果、(1) 介入群における怒り表出尺度の怒りの表出得点は女子のみ減少、男子には変化がみられなかったこと、(2) アサーティブな表現の方法を獲得することによりソーシャルスキルの主張性の向上に作用したこと、(3) 怒りのコントロール法獲得の波及効果により、ソーシャルスキルの講師の先生との関係得点が改善すること、これら3つを報告している。

大西⁸⁾は、中学校1～3年生を対象に、感情の特徴、怒りの客観視、怒りの鎮め方、適切な自己表現の全4時間のプログラムを行い、1つの尺度を用いて調査している。その結果、抑うつ高位群の気分変化から、プログラム参加が抑うつや怒りといったネガティブな気分が低減することが示された。よって、プログラムを通じて子どもたちは、感情の言語化や他者の理解促進が図られたと同時に、気分安定に一定の効果があると推察されたと報告している。

古角⁹⁾は、小学校低学年を対象に、怒りの基本的な考え方と心身相関、怒りの言動、ポジティブセルフトーク、怒りの適切な表現方法の全4時間のプログラムを行い、2つの尺度を用いて調査し、特別支援教育の視点から考察している。結果として、1つ目に学級内の攻撃行動が改善され、不機嫌怒り感情の軽減や消失に波及した可能性が示唆され、その効果は3ヶ月持続したこと、2つ目に学級集団アプローチとしての全児童への働きかけが、人的な環境調整をするような介入になると示唆されたこと、3つ目に、自分の要求を友達に冷静かつ適切に伝えることができ、学級内の不適応状態の予防につながる事が示唆されたこと、以上を報告している。

松本^{10,12)}は、大学生を対象に、少人数の質的実践研究を2つ行っており、その内容は、怒り発生プロセスについて、自分に合うリラクゼーション方法の選定、メンバー同士の認知種類への気づき、アンガー

マネジメントを通じての目標への到達度（セルフモニタリング）といった内容を取り入れた5回のプログラムを、他の研究よりも多くの質問紙を用いて検証している。その結果、怒りを引き起こす項目の減少、対人関係におけるストレスの一部（対人葛藤）減少、ディスカッションによる思考の幅の拡大・怒り対処の具体化、日常生活での応用などを報告している。

井上¹⁴⁾は、小学校3年生を対象に、「怒りは自分の中にある」「怒りと向き合う」「体と言葉の統合」「問題解決思考」といった4回のプログラムを2つの尺度を用い、検証している。その結果、各項目における有意差は確認されなかった。

次に、実践研究文献の主な共通事項を3つ述べていく。1つ目は「感情には様々な種類がある」「怒りの感情とは」「怒りの発生メカニズム」などの認知学習を取り入れていることである。安藤（2015）が「怒りの感情をうまく扱えないのは当たり前です。なぜなら、ほとんどの人が“怒りの感情の扱い方”について教わったことがないからです。」と述べているように、これは、今まで対象者が怒りについて学習する機会が少なく、アンガーマネジメントを伝える上での知識の定着を図るためだと考えられる。

2つ目は怒りが生じうる場面設定を行い、それを具体的にどのように対処するかのロールプレイが行われているということである。本田（2002）は、「具体的な体験を通じると共通のイメージや理解がしやすくなり、相互理解が促進され、活動中に“行動のお手本”が見られるため、活動の途中で自分の行動変容が促されることもあります。」と述べ、具体的な場面設定のロールプレイを推奨している。

3つ目は、アサーティブコミュニケーションをプログラムの中に取り入れていることである。これは、相手の立場や気持ちを尊重しながら、穏当な調子で自分の言いたいことを正確に伝えるコミュニケーション（安藤、2016）とされる。松倉（2009）が先行研究を踏まえ「アンガーマネジメント・プログラムにアサーションを取り入れることは、効果の可能性があると考えられる」と述べていることや、特に怒りは表現しにくいと考えられている（森川、

2014) ことなどから、アサーティブ・コミュニケーションはアンガーマネジメントをプログラム化するにあたり必要な内容であるといえよう。

2) 尺度作成

反中⁹⁾は、中学生においてキレル子ども達が増えてきているという指摘を受け、中学生を対象とした怒り表現の対人場面性が比較可能な尺度を作成すること、そしてそれをを用いた中学生の怒り表現についての特徴を考察している。その結果、「怒りの内向性」「怒りの外向性」「怒りのコントロール」と3因子構造で質問は各4項目、3対人場面(友人、教師、家族)の36項目からなる「対人場面別怒り表現尺度」を作成した。またその中で、怒りのコントロール因子底群における怒り表出に着目し、耐性欠如型・攻撃型・不満型・感情未熟型にカテゴライズし、考察を加えている。その結果、怒りの感情に関し、表面的には捉えにくい状態の子どもたちを浮き彫りにできる点では、本尺度が意義あるものであるとして報告している。

下田¹³⁾は、小学校高学年から高校生を対象とし、学校での怒りの多次元尺度(MSAI)(Furlong, Smith & Bates, 2002; Smith et al., 1998)の日本版を作成し、その妥当性・信頼性を確認している。その結果として、Spielberger, Krasner, & Solomon (1998)が提唱する「感情・認知・行動」を怒りの3次元モデル(AHAモデル)に基づき、学校での怒りを多次元に測定することが可能な尺度であることを報告している。しかしその中で、今後の課題として、学校段階や性差における検討を合わせて行っており、前者においては成長期といった身体的要因や学校外要因、後者においては発達的な変化要因を含めたさらなる検討が必要であると報告している。

3) 論評

嘉ノ海⁴⁾らは、学校における暴力行為に対する予防教育の必要性を整理し、それを基に、中学生におけるアンガーマネジメント・プログラム作成の知見を得ることを目的とし、執筆している。本稿では、暴力行為の推移から、「学校の荒れ」の特徴を述べて

いたり、「キレル」の定義とその実態、対人関係能力の低下などについてまとめ報告している。

村上¹⁵⁾は、(1)発達障がい児に関わる教員を対象に、アンガーマネジメントが困難な状況に陥った生徒への対応に関する意識調査を行うこと、(2)発達支援者のアンガーマネジメント・プログラムの検討の2つを目的に検討を行っている。1つ目に関して、まず特別支援に携わる教員は、話し言葉による表現能力に課題のある生徒への対応に困難を感じていること、生徒からの暴言への対応に困難があること、生徒間暴力への対応に困難があることなどを報告している。2つ目に関して、このプログラムはグループワークを行っており、内容は、生徒が示す怒りに対してカウンターアンガー(対象者の怒りの表出行動に周囲が巻き込まれ、相手の内面に怒りの感情が生成されること)が生じることや初期対応の失敗について新たな知見を教員が得ること、アンガーマネジメントの観点から日常の対応についての共有する場にすること、望ましい対応についての意見交流をすることであった。しかし、グループワークにおいて行われた実践内容についての記述は詳細にされていたが、課題としては、一回のプログラムでは限界があるため、今後は検討を加えたいとのことであった。また、質問紙を用いていないことや、プログラムの流れが大枠しか組まれていないことから、本研究を論評としてカテゴライズした。

4) 怒りの類型化

日比野ら²⁾は、中学生を対象に、怒り表出のより具体的なコントロール方法を追求するために、言語表現力・自己愛と性差に着目した抑制要因に着目し検討を行った。その結果、自己愛が怒り・抑うつとの感情と、肥大化・終息化の認知を促進し、それらを通して、攻撃行動、社会的共有、物への転嫁といった怒りを表出する行動を促進していることが明らかになった一方で、言語表現力は、客体化と自責化の認知を促進し、客体化の認知を介して怒り表出行動を抑制し、自責化の認知を介して怒り表出行動を促進していた。最後に抑制要因については、男子は損得意識のみが、女子は規範意識のみが、抑制的な効

果を示していたことを報告している。

葛西ら⁶⁾は、高校生を対象に、4つの尺度を用いて、高校生の怒り・攻撃性・怒りの抑制・自己信頼・他者信頼の視点から高校生の怒りに関する心理把握を行った。その結果、自己信頼をし、かつ他者信頼をしている者は、怒りと攻撃性が低く、怒りの抑制や自己抑制がより良くできているということを報告している。

寺坂¹¹⁾は、小学生・中学生を対象に、怒り体験・破壊的表出・積極的対処・慢性怒りと抑うつ感の5つの観点から、各類型の特徴記述を試みている。その結果、7クラスター (Extreme Anger subtype, Pro-social subtype, Socialized-Aggressive subtype, Suppressive subtype, High-Arousal Low-Coping subtype, Hostile/Irritable subtype, Low-Arousal Hi-Coping subtype) に類型化することができ、順に Extreme Anger subtype, Socialized-Aggressive subtype, High-Arousal Low-Coping subtype と高い怒りの傾向を示した。クラスター分析により、適応が良いとされるグループから適応に困難を感じているグループまでそれぞれに特徴的な類型が見出されたことを報告している。

5) レビュー

桜井¹⁾は、米国におけるアンガーマネジメントに関する研究を、主に臨床心理学・精神医学の面から概観し、1981～1998年の研究動向を探っている。その中で、興味深い知見として「怒りの肯定的利用」という視点に着眼している。これは怒りを建設的に対処することで、怒りは状況を変えるための活力になるという視点である。建設的な対処の具体例として、アサーティブな表現方法があげられている。また、ひとつのスキルよりも、いくつかのスキルを比較検討したり、対象やセッティングによって研究の工夫を重ねていく必要があることを提案している。

IV. 考 察

1. 今後学校教育において求められるアンガーマネジメントに関する事項

1) 学校教育における怒り尺度の必要性

先行研究をはじめ、本研究にて検討した15文献でもいわれているように、学校教育現場では「校内暴力・暴力行為」「体罰」といった、怒りに関する様々な問題がある。それらの問題へのアプローチのひとつとして、近年アンガーマネジメントが提唱され始め、学校教育現場にも取り入れが始まりつつある。しかし、文献の年次推移 (図3) から見ても取れるように、学術としてのアンガーマネジメントは未だ広まりは少ない。

そのひとつの原因として、学校教育現場でのアンガーマネジメントのスキルを客観的に把握するための尺度が少ないことがあげられる。表2や先述のように、実践研究では多くの尺度によって対象者の怒りが多角面からの把握を試みているものの、それらの多くは学校教育の立場から考案された尺度ではない。それを考慮しても、怒りのみに着目した尺度を使用した研究は2件^{2,14)}と少ない。一方、本研究では2件^{5,13)}の尺度作成の文献が抽出され、これらは学校教育現場をもとに開発された尺度であり、怒りに関する対人場面尺度と「感情・認知・行動」に基づく多次元尺度であるため、学校教育現場での使用が有効であるものと考えられる。

これらのことから、学校教育現場における怒りに関する尺度は未だ少ないことがいえよう。今後の尺度開発の参考として、例えば実践研究で行われている現代の傾向およびニーズから考えると、後述するアサーティブ・コミュニケーションスキルを客観的にみるための因子導入や、他にもロールプレイを行っていることから、状況反応を取り入れた対応力をみるための因子を取り入れることで、アンガーマネジメントスキルを把握するためのよりよい尺度開発につながるのではないかと考えられる。

2) アサーティブ・コミュニケーションの必要性

本研究対象の5つの文献^{1,2,7-9)}において、アサー

ティブ・コミュニケーションの重要性がいわれている。アサーティブは、さわやかな自己表現、自他尊重のコミュニケーションと理解がされるようになってきている（平木、2009）。安藤（2016）は、「自分の思いを主張すること。と同時に、相手の思いを聞くこと。その2つを考えながら、攻撃的になることなく、素直で率直に自分の思いを伝える」ことが、アサーティブ・コミュニケーションにとって大事な考え方であると述べている。

学校は、教師と生徒をはじめ、他者との関わりが必ずある環境であるため、建設的なコミュニケーションが必要とされる。また、感情の中で怒りは表現しにくい（森川、2014）と考えられているため、この自他尊重のコミュニケーションスキルは、怒りを表現していくためにも必要なスキルであると考えられよう。

3) 児童・生徒の怒り傾向把握の必要性

本研究では、小学生を対象とした怒りの類型化が1件¹¹⁾、中学生対象が2件^{2,11)}、高校生対象が1件⁶⁾であった。本田（2002）は、Mckay, et al（1997）が提唱するキレやすい子どもの特徴を、「物事の考え方、やり方に固執しやすい」「孤独感が強い」「直面化を避ける」「他者に対して批判的」「完璧主義」「被害者意識が強い」「不満が多い」「不安が強い」以上の8つにまとめている。例えば、こうした知見と、先述の研究^{2,6,11)}にて得られた知見とのすり合わせを行うことで、現代の学校現場にて怒りの感情への対処法のニーズが明らかになり、アンガーマネジメントをより学校現場で活かすことのできる新たな知見を得られる可能性がある。今後も継続的に怒りの類型化を行い、エビデンスデータを豊富に集める必要がある。

4) 教師へのアンガーマネジメントの必要性

村上¹⁵⁾は、本調査において唯一教員を対象にしたアンガーマネジメントの研究を行っている。今日では、児童・生徒のみならず、教師にもアンガーマネジメントが求められている。例えば、東京都教育委員会（2013）をはじめとした多くの教育委員会が研

修等でアンガーマネジメントを取り入れはじめており、現職教師教育において怒りの感情をコントロールする能力を身につけることが必要であると認識されている。このように考えられるようになった背景には、大阪市立桜宮高校バスケットボール部主将の自殺事件に端を発した、わが国の諸体罰問題の影響であろう。こうした体罰の原因について東京都教育委員会（2013）は4つあげ、その中のひとつに「教師自身の問題」として「怒りに対する自己行動コントロール能力の欠如」をあげている。

しかし、このアンガーマネジメントの認知度は、文献数からもいえるように未だ低い。北海道教育委員会（2016）は、文部科学省による2014年度の体罰に関する実態把握の調査を受け、体罰防止に向けた今後の取り組みの充実につなげることを目的に「体罰の要因分析」を行った。その中で、アンガーマネジメントの言葉の理解の有無についても合わせて調査した結果、アンガーマネジメントに対する認識は北海道の全教職員のうち57.3%、体罰を行った教職員は46.2%と、およそ半数という結果であった。このことから、研修として取り入れられている一方で、なかなか活用されていない実態がある。今後は、教師を対象にしたアンガーマネジメントの実践研究も積極的に重ねていく必要があるといえよう。

2. 保健体育領域におけるアンガーマネジメント教育の導入意義

1) 保健体育としてのアンガーマネジメント

最後に、目的でも述べたようにアンガーマネジメントの学校教育における保健体育分野への導入意義を探ることとする。体づくり運動と保健の2点から考察を行うこととする。

先述のように、小学校、中学校、高等学校の学習指導要領から、「心身相関」を意識した指導が重視される必要があることがいえる。まず古角⁹⁾は、プログラム前半に「怒り感情は筋肉の緊張や表情にも変化が現れること」といった認知的な学習を行っている。他にも、井上¹⁴⁾の行ったアンガーマネジメント・プログラムの3回目に「結びつき」と題し、体と言葉をつなげることを目的としたゲーム形式の

セッションが取り入れられていることや、下田¹³⁾も尺度作成の過程から、文部科学省（2015）の暴力行為の調査の視点から「学校という場面状況だけではなく、成長期といった身体的要因や、学校外の要因も影響していると考えられ、今後慎重に検討する必要がある」と述べていることから、今後教育現場におけるアンガーマネジメントを考える上で、「心と体を一体としてとらえる」ことが求められているといえ、そうしたところに保健体育分野への導入の可能性が見出せるのではないかと考えられる。

2) 保健におけるアンガーマネジメント

保健学習では、心の健康といったアンガーマネジメントを学ぶことが可能である単元がすでにあることから、取り入れの可能性が見出せる。また、現行の学習指導要領をみると、各段階において同内容を学ぶ機会があり、例えば小学校5・6年生では保健領域の「心の健康」、中学校1年生では保健分野の「心身の機能の発達と心の健康」、高校の科目保健では「現代社会と健康」といったように系統的なアンガーマネジメントの指導が可能であるといえよう。

また、現在の保健教育では、世界保健機関（WHO）の提唱するヘルスプロモーションに沿った教育を目指す考え方がある。ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」であり、自らの健康状態をよりよいものにしていくための基盤となる考え方である。これを受け、古田（2013）は、「保健教育（健康教育）の重要な目標の1つとして、個々人の行動変容（これまでの行動を改め、望ましい健康行動をとるように変わることを目指す）」と述べている。これは、生活習慣病などの身体的な健康のみならず、心の健康についても同じことがいえる。安藤（2016）は、アンガーマネジメントでの具体的な取り組みの枠組みを「行動の修正」と「認識の修正」の2つに大別する。先に述べた行動変容は、この「行動の修正」と共通する。

怒りの感情は非建設的な表現（身体的攻撃や言語的攻撃）をしてしまうと、自分あるいは相手ともに、様々な感情の入り乱れた混沌した状態（本田、

2002）となり、精神的不安定や暴力行為といったマイナスな結果を生み出しがちである。さらに本田（2015）は、「アンガーマネジメントの状態では、まず生理的な反応として、血圧や心拍の上昇などが起こります。こうして体が興奮し始めると、大声を出したり、刺激をシャットアウトして何も感じないふりをしたりといった反射的な行動をとってしまうようになります。」と、怒りを科学的側面からも述べている。

このことから、保健教育の中で心身相関を重視したアンガーマネジメント教育には意義があると考えられる。また、本研究で対象とした実践研究の文献^{2,7-10,12,14)}では、すべての実践でプログラムのはじめに認知学習を取り入れており、そうした学習を、先述のようにこの保健教育の中で、系統的な怒りの感情に関するアンガーマネジメントの授業を行うことが可能であろう。

加えて、学校体育実技指導資料第7集：体づくり運動（文部科学省、2000）の中では、「保健の学習では、実践的な理解を図ることを重視している。そこで、“心と体の密接な関係”や“不安や悩みへの対処”・“ストレスへの対処”についての学習の時間に、教室でできる簡単な“体ほぐしの運動”を試して、実践的な理解を図る指導の展開も考えられる。」と述べられている。以上のことから、保健での認知学習的理解と、以下に述べていく体ほぐしの運動における実践的理解が、アンガーマネジメント教育を導入していくための重要なポイントであると考えられる。

3) 体づくり運動におけるアンガーマネジメント

坂本（2015）は、「体ほぐし導入の背景には“子どもの心と体をめぐる様々な問題が表面化し、急速に進行してきた”ことがある（中略）体ほぐしは人間の身体そのものに働きかける活動を通して、自己や他者という大切な存在を実感として理解することを1つの目標としている。」と述べている。本研究においても、アンガーマネジメントを考えていくにあたり、他者との関わりについて述べている文献^{4,5,8,10,12)}がいくつかある。

さらに坂本（2015）は、怒りの感情とも関連が深

い体罰・暴力問題から、体ほぐし運動の役割について「体ほぐしにおける我々の課題は、体罰・暴力に関わる身体を変容することだったのであり、それは他者の大切さを実感としてわかる身体を育てることだったのである。だからこそ、体罰・暴力問題に対する1つのアプローチとして、体ほぐしにはその可能性がある」と述べている。具体的には、ペアで背中を合わせ動く活動などがある。これは言語ではなく、身体を感じ、身体として生きている他者の存在を強烈に感じることができると考えられる（遠藤、2005）。こうした、保健体育ならではの役割を、上手にアンガーマネジメント教育とリンクさせることで、今後の保健体育科におけるアンガーマネジメント教育の意義をさらに見出していくことができよう。

ここで、学習指導要領における体育分野の内容をみると、体ほぐしを含む体づくり運動は小学校から高等学校まで必修化されている。よって保健教育同様に、体育科教育においても、身体を用いた系統的なアンガーマネジメントの指導が可能であるといえる。また、体ほぐしの運動と保健の授業との関連は、学校体育実技指導資料第7集：体づくり運動（文部科学省、2000）の中では、「不安や悩みへの対処」「ストレスへの対処」にはいろいろな方法があること、また自分に合った対処の方法を身に付けることを理解できるようにする。「体ほぐしの運動」などの身体活動は、心と体のリラックスをもたらすこと、仲間といっしょに行うことで仲間との一体感を得ること、また不安などの状態から気分を転換することなどが期待できる。」と、その関連性が述べられている。

今後の課題としては、実際にプログラムとして保健体育でのアンガーマネジメント教育を行う上でどのように実践していくかを具体化していくことである。

3. まとめ

本研究において、今日のわが国における学校教育のアンガーマネジメントに関する文献を整理し、今後の学校教育におけるアンガーマネジメントの基礎資料を得るとともに、保健体育の領域におけるアン

ガーマネジメント教育の導入意義を探ることを目的とし、考察を加えた。その結果、以下の示唆が得られた。

1) 学校教育に関する示唆

- (1) 学校教育現場における怒りに関する尺度は未だ少ない。今後は、現代の傾向およびニーズを考慮し、アサーティブ・コミュニケーションスキルを客観的に図るための因子導入や、状況反応を取り入れた因子を取り入れた「アンガーマネジメント尺度」開発が求められる。
- (2) 怒りの類型化を継続的に進め、アンガーマネジメントに関する怒りのエビデンスデータを豊富に集める必要がある。
- (3) 教師視点のアンガーマネジメントに関する文献が少ないため、今後は教師を対象にしたアンガーマネジメントの実践研究も積極的に重ねていく必要がある。

2) 保健体育科の導入意義に関する示唆

- (1) 心の健康といったアンガーマネジメントを学ぶことが可能である単元がすでにあることから、保健教育として心身相関を重視した行動変容を促すために、系統的なアンガーマネジメント教育の取り入れの可能性が見出せる。
- (2) 坂本（2015）の体ほぐしにおける重要な示唆から、小学校から高等学校まで必修化されている体ほぐしを含む体づくり運動領域において、保健教育同様に、身体を用いた系統的なアンガーマネジメントの指導が可能であるといえる。
- (3) 文部科学省（2000）の、体ほぐしの運動と保健学習の関連における示唆から、心身相関を意識した保健体育の授業が行われる必要があり、そのひとつとしてストレスの中でも、暴力行為などの問題言動に発展しやすい怒りの感情にアプローチできるアンガーマネジメントを保健体育で扱うことには意義がある。

文献

【レビュー対象文献】

- 井上 隆・中津郁子 (2014) アンガーマネジメントプログラム実施による児童の変容と教師の児童認知に関する研究. 鳴門生徒指導研究, 24 : pp.90-103
- 大西 良 (2010) アンガーマネジメントプログラムの実践に関する考察～中学校での事例を中心に～. 福岡県社会福祉士会研究誌, (4) : pp.12-16
- 葛西真記子・中本佳男 (2008) 怒り・攻撃性・抑制と自己信頼・他者信頼からみた高校生の心理. 鳴門教育大学学校教育研究紀要, 23 : pp.117-126
- 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
- 古角好美 (2010) 特別支援教育の視点にたつ怒りのマネジメントプログラム実施の効果. 大阪女子短期大学紀要, 35 : pp.29-41
- 桜井美加・クスマノ・J (2002) アメリカにおける中学生の怒りの基礎的研究及び怒りのコントロール (Anger Management) に関する Review. 上智大学心理学年報, 26 : pp.77-90
- 桜井美加・クスマノ・J (2003) 怒りのコントロールプログラムの開発および中学生への適用. 上智大学心理学年報, 27 : pp.31-40
- 下田芳幸・寺坂明子 (2013) 学校での怒りの多次元尺度日本語版の信頼性・妥当性の検討. 心理学研究, 83(4) : pp.347-356
- 寺坂明子 (2011) 子どもにおける怒りの類型化の試み. 感情心理学研究, 18(3) : pp.163-172
- 重吉直美・大塚泰正 (2010) 中学生に対する怒りのコントロールプログラム実施効果の検討. 広島大学心理学研究, 10 : pp.273-287
- 反中亜弓 (2008) 中学生における対人場面別怒り表現尺度作成の試み. 感情心理学研究, 15(1) : pp.13-23
- 日比野桂・湯川進太郎・小玉正博・吉田富二雄 (2005) 中学生における怒り表出行動とその抑制要因—自己愛と規範の観点から—. 心理学研究, 76(5) : pp.417-425
- 松本守弘・柴山謙二 (2011) 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 : pp.153-162
- 松本守弘・柴山謙二 (2012) 認知の変容を目指したアン

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 : pp.87-95

- 村上凡子 (2015) 特別支援教育に携わる教員を対象にしたアンガーマネジメント・プログラムの検討. 信愛紀要, (56) : pp.11-16

【上記以外の引用・参考文献】

- 青柳千春・笠巻純一・横山知行 (2016) 子供の心の健康づくりに関わる学校の支援に関する研究動向. 思春期学 34(2) : pp.260-270
- 安藤俊介 (2013) ナースのイラッ! ムカッ! プチッ! の解消法. 日経研出版
- 安藤俊介 (2015) この怒り何とかして!! と思ったら読む本. リベラル社
- 安藤俊介 (2016) アンガーマネジメント入門. 朝日新聞出版 : pp.215-216
- 赤堀洸太・大橋道雄 (2015) “運動部活動”に関する論文の類型化:『体育科教育』誌の掲載論文を対象として. 東京学芸大学紀要芸術・スポーツ科学系, 67 : pp.129-140
- 石川信一・山下朋子・佐藤正二 (2007) 児童・生徒の社会的スキルに関する縦断的研究. カウンセリング研究, 40(1) : pp.38-50
- 遠藤卓郎 (2005) ボディワークの授業から:内側からの体育に向けて. 大学体育研究, 27 : pp.11-29
- 沖原 豊 (1983) 校内暴力 日本教育への提言. 小学館, pp.8
- 岡安孝広・由地多恵子・高山巖 (1998) 児童メンタルヘルス・チェックリスト(簡易版)の作成とその実践の利用. 宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター紀要, 5 : pp.27-41
- 河村茂雄・田上不二夫 (1997) いじめ被害・学級不適応児童発見尺度の作成. カウンセリング研究, 30 : pp.112-120
- 小倉菜穂子・田中廣司・中村修・野村俊明 (2005) 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 : pp.9-16
- Orlandi MA・Lieberman LR・中村正和 (1989) 日本における喫煙防止活動の方向性—KYB教育プログラムの日本への適用. 学校保健研究, 31 : pp.368-376
- 小林浩志 (2014) パワハラ防止のためのアンガーマネジメント入門. 東洋経済新報社, pp.24
- 坂本拓弥 (2015) 体罰・暴力容認の一つの背景とその変容可能性. 体育学研究, 60 (Report) : R3_1-R3_8

- 桜井美加 (2002) 思春期版怒り反応コーピング尺度 (日本版) 作成の試み. 第 19 回日本心理学会大会発表論文集, 66 : pp.236
- 嶋田洋徳・戸ヶ崎泰子・岡安孝広・坂野雄二 (1996) 児童の社会的スキル獲得による心理的ストレス軽減効果. 行動療法研究, 22 : pp.9-20
- 杉若弘子 (2005) 改良型・セルフコントロールを活性化する要因. 奈良教育大学紀要, 54 : pp.63-67
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997) 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究, 4(1) : pp.22-29
- 鈴木伸一・坂野雄二 (1998) 認知的評価測定尺度 (CARS) 作成の試み. ヒューマンサイエンスリサーチ, 7 : pp.113-124
- 鈴木 平・春木 豊 (1994) 怒りと循環器系疾患の関連性の検討. 健康心理学研究, 7 : pp.1-3
- 大日本図書編 (2012) 中学校保健体育. 大日本図書, pp.68-69
- 東京都教育委員会 (2013) 体罰根絶に向けた総合的な対策.
- 時実象一 (2011) 日本発行の科学技術分野の電子ジャーナル数 2005 年から 2008 年への変遷. 情報管理 54(1) : pp.13-20
- Novaco, R.W. (1975). Anger Control: The development and evaluation of an experimental treatment. *Contemporary Psychology*, 21: pp.397-398
- 橋本 剛 (1997) 大学生における対人イベントストレス分類の試み. 社会心理学研究, 13(1) : pp.64-75
- 半田将之 (2007) 児童用アサーション尺度作成の試み. 創価大学大学院紀要, 29 : pp.239-255
- 平木典子 (2009) 改訂版アサーショントレーニング さわやかな (自己表現) のために. 金子書房 : pp.3-4
- 古田真司 (2013) 保健教育における健康情報リテラシーの重要性に関する検討. 教科開発学論集, 1 : pp.1-12
- 北海道教育委員会 (2016) 体罰の要因分析～平成 26 年度に発生した体罰事案について分析～.
- 本田恵子 (2002) キレやすい子の理解と対応 学校でのアンガーマネジメント・プログラム. ほんの森出版
- 本田恵子 (2015) 「アンガーマネジメント」を未然に防ぎ子どもと教師をトラブルから守る. 総合教育技術, 70(10) : pp.44-49
- Mckay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1997) *Thoughts & Feelings: Taking Control of Your moods and your Life*. New Harbinger Publications Inc.
- 増田智美・金築 優・関口由香・根建金男 (2005) 怒りの自己陳述尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. 行動療法研究, 31(1) : pp.31-44/
- 松倉知秀 (2009) 怒りをコントロールする力を育てるプログラムの研究—中学校の短学活で行えるプログラムの開発—. 青森県総合学校教育センター紀要
- 森 治子 (1994) 不合理な信念測定尺度 (JIBT-20) の開発の試み. ヒューマンサイエンスリサーチ, 3 : pp.43-58
- 村上宣寛・福光 隆 (2005) 問題攻撃性尺度の基準関連的構成とアサーション・トレーニングによる治療的介入. パーソナリティ研究, 13(2) : pp.170-182
- 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) : pp.45-49
- 文部科学省 (2000) 学校体育実技指導資料第 7 集 体づくり運動—授業の考え方と進め方—
- 文部科学省 (2008) 小学校学習指導要領解説体育編. 東洋館出版社
- 文部科学省 (2008) 中学校学習指導要領解説道徳編. 日本文教出版
- 文部科学省 (2008) 中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房
- 文部科学省 (2009) 高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編. 東山書房
- 文部科学省 (2011) 暴力行為のない学校づくりについて (報告書). http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/079/houkou/1310369.htm (参照日 2016 年 3 月 29 日).
- 文部科学省 (2012) 生徒指導提要. 教育図書 : pp.117
- 文部科学省 (2015) 平成 26 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」について. http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/27/09/1362012.htm (参照日 2016 年 3 月 29 日)
- 横山和仁・荒記俊一 (1997) POMS 手引き. 金子書房 : pp.12-25