



まず始めに西原先生は、「社会の中で生活する以上、私たちは常にストレスに晒されているので、誰もがストレスと上手に向き合うことが大切だ」と言われました。そのことを踏まえた上で、認知の偏りがある子や感情をコントロールできない子には、決して我慢を強いるのではなく、寄り添う必要があるといえます。その上で、怒りの感情と上手に向かい合っていくことが必要となります。「怒りの感情コントロールプログラム」では、怒りは抑えたり無視したりするのではなく、上手に発散して上手く付き合えるようになることを目指します。

特に自閉スペクトラム症のお子さんは、相手の表情が読めず、相手の考えや感じ方を理解することが困難です。また脳科学からみると、喜怒哀楽を司る扁桃体の上には記憶を司る海馬が覆い被さっていて、感情は記憶と深く結びついています。私たちは嫌なことは忘れようとするのが出来ますが、自閉スペクトラム症のお子さんは、嫌な記憶を消せないこともわかっています。

怒りやすい人に共通する特徴は、次の4つです。①自動思考（出来事を、すぐに悪い事として決めつけてしまう）②自分の感情をうまく言語化できない③感情の幅が狭い、豊かでない（「快」か「不快」かの区別しかない）④密かな不安を抱えていることがある。これらの特徴をまずは理解することです。その上で怒りの感情をコントロールするためには、①怒りの表現方法（発散する方法）を学び、②怒りの仕組み（自分の感覚との因果関係）を学び、③自分の感情を言語化する（体験からくる感情と言葉を一体化させて教える）ことが大切です。つまり、怒りの表現の仕方を学び、怒りの前後の心身の反応を知って、自分の感情を言語化していきます。自分の感情を上手く言葉で表現できると、相手から共感され慰めてもらえるチャンスが広がります。

「うれしい時」「リラックスしている時」「怒っている時」など、それぞれの感情を実感し、客観化していくために、会場では実際に西原先生のワークに沿って活動しました。特定の感情と結びついた出来事を書き出し、その時の表情や台詞の吹き出しを書き入れていきました。ワークを通して互いに発表し、お互いの感じ方を受容し共有していきました。

数々の活動を行い、上手に怒りと向き合っ、再び社会生活を送れるようになった加古川少年院についてのVTRも見せていただきました。社会の中で問題行動を起こし、罪を犯す子には、現在に至るまで学校や対人関係で学ぶことができなかったソーシャルスキルの「学び直し」が必要なことや、学び直せば社会的に正しい行動がとれるようになることを紹介していただきました。自分で考えて、ロールモデルを示して、互いに実演させること。一つ一つ丁寧に自分と相手の感情を考えていくことで、その状況に相応しい行動がとれるようになることを見せていただきました。

西原先生は、怒りという目に見えずコントロールしづらいものを、温度に例えて数値化し、「怒りの温度計」として客観的に捉えられるようになることが大切だと言われました。「ムカムカする。なんかおもしろくない。60℃」「キレそう！がまんの限界！80℃」「怒り大ばくはっ！もうあかん！100℃」として、自分の感じる怒りの度合いを区別し、数値化していきます。そして、行動や経験に結び付けて「怒りの温度（度合い）」を捉え直すワークをします。同じ出来事でも人によって、「怒りの温度」には温度差があることを、クラス全体で共有していきます。互いの怒りの感情の違いを知り、『お互いの100℃はみんな違うので、大事にしよう』とまとめられました。また『100℃になった自分をどう冷ます？』といった、元気になる考え方。同じ出来事でも、捉え方や考え方によって落ち込むのではなく元気になることを体験します。クラスで共有した後には子ども同士の話し合いの場を持ち、相手の感じ方や怒りの対処法を互いに学び合います。指導者は困り感を抱えた子どもの感情に向き合い共感することが大切である。そして、怒りの感情をコントロールさせるために、粘り強く子どもと向き合う誠実な姿勢が大切だと言われました。最後に、指導者がこれらのワークを子どもたちが楽しめるように工夫し、共に楽しみながらワークに取り組むことが大切だと講義を結ばれました。