



# 校長便り 第19号



井ノ口小2年生と meet で交流しました

## アンガーマネジメントのススメ3 -NGな怒り方-

今回で最後となります。しつこいですが、アンガーマネジメントについて、「小学校教師のための言いかえ図鑑【著 戸田久美】」を参考にお伝えします。

今回は、「叱る・怒るときのポイント」についてお伝えします。ポイントは、「何を」「何のために(なぜ)」「どのようにしてほしいか」を明確にし、「リクエストする」ことです。怒りを感じた時に大事なことは、「今自分が、相手に対して、何について、どこまで、どのような表現で伝えたいか」です。しかし、カッとなったときは、そんな余裕はありません。言うつもりがないことまで言い過ぎたり、話が違う方向に進んでしまったり、相手に苦手意識をもたれたりなどの失敗が起きます。(筆者も多々経験があります)このような失敗を避けるために、怒りを表す時に使ってはいけないNG表現を紹介します。

### ①「なぜ(どうして)」で攻める

「なぜ」を責めるように、3回繰り返した時点で、相手には尋問(口頭で問いただすこと)・詰問(相手を責めながら、返事を迫って問い立てること)のように受けとめられます。子どもは同じ失敗を繰り返すものです。「前にも言ったのに、どうして分からないの」を何度も繰り返すと、子どもも大人も思考停止となり、言い訳を考えたり、その場逃れにとりあえず謝ったりすることが想定されます。あるいは、反発心を招いたり、逆切れされたりすることも考えられます。大事なことは「相手を責めずに未来について、一緒に考えること」です。「どうしたら〇〇することをなくせるか(〇〇する原因は何か)、一緒に考えようか」と伝えましょう。

### ②「いつも、絶対、必ず」と決めつける

100%事実でお互いに認めているのであればOKですが、1回でも例外があれば「いつも・絶対・必ず」とは言えません。言われた相手は、決めつけられたことに不快感をもってしまいます。ポイントは、過去から繰り返されていることだとしても、決めつけず、事実のすり合わせをして、話し合うことです。「いつも〇〇しているね」でなく、「今日、〇〇をしていたね。今後〇〇がないように、一緒に考えようか」と伝えましょう。

### ③「過去」を引っ張り出す

何度も同じことを言っているとしても、過去のことを引っ張り出すのはNGです。「何度も言っているけど…」「前から言おうと思っていたけど…」はNGです。このような言い方には、相手を責める気持ちが含まれていて、反発心をもたれる可能性があります。「今、どうしてほしいのかを具体的に伝えること」が大切です。

### ④「常識・当然・当たり前・普通」を押し付ける

これらのことばは、価値観を押し付ける言葉です。価値観が多様化している時代、自分にとっての常識が、相手にとっても常識であるとは限りません。「普通」に使っているとは思いますが、気をつけましょう。相手に何をしてほしいのか、その理由も伝えるとよいでしょう。

### ⑤ 人格否定をする

人格否定の言葉は、「学歴や経歴の批判」「親のしつけや教育の否定」「顔や体形などの外見否定」「スキル(能力)の否定」「プライベートのダメだし」などがあります。人間性や育ちに触れないで、行動に焦点を当てるのが大切です。例えば、学校現場で管理職がある教員に対して、「あなたは先生に向いていない」と言った場合、人格否定(ハラスメント発言)に相当します。筆者も、大規模校に勤めていた初任者の時に、「あなたは、小さい学校に向いていると思う」と言われました。その時、何も言い返えしませんでした。「そうかも知れんけど、まだわかるか!？」と思いました。

他にも、⑥感情をぶつける ⑦人や物に八つ当たりをする ⑧誰かや何かのせいにする ⑨誰かと比べる ⑩曖昧な表現(ちゃんと、丁寧に、しっかりなど)を使う ⑪主観で言う ⑫遠回しに言う ⑬マウントをとるように言う ⑭チクリと嫌味を言う ⑮「相手の為」と言う などの表現に気をつけましょう。

筆者が、興奮状態にある子どもたちに、よく言ってきた言葉があります。「手を出すな、カッになったら深呼吸」。強い怒りや憎しみの感情がわいてきたら、まずは冷静になり、言葉で具体的に思いや考えを伝えられる、誰かに相談できるように成長してもらいたいと願っています。