

# 自閉症スペクトラムのある児童と青年への 怒りのマネジメントプログラムの検討

Cognitive Behavior Therapy Program to Manage Angry for Children and Adolescents  
with Autism Spectrum Disorder

下 山 真 衣  
岡 田 信 吾  
石 山 貴 章

本研究は、自閉症スペクトラムの児童・生徒を対象に感情マネジメントプログラムを3日間実施し、そのプログラムの内容を検討した。参加児・者は11名で、小学校グループが3名、中学校グループが5名、高校グループが3名であった。プログラムの内容は、Attwood(2004)の知的障害のない自閉症スペクトラムのある子どもを対象に作られた感情コントロールのプログラムを参考とし、作成した。セッションの目的は、感情マネジメントのための知識を参加児・者が得ることであった。考察では、感情マネジメントプログラム実施の工夫として、年齢や知的発達に応じて視覚刺激を利用すること、怒りへの対処法のリストを作成しておくこと、事前準備として保護者と相談する機会を作ること、強化子を方略的に使用することの必要性について論じた。

キーワード：認知行動療法、感情コントロール、発達障害、怒り、対処法

## I はじめに

怒りの感情は、子どもに限らず大人にとってもコントロールの難しい感情である。自閉症スペクトラムのある子どもたちは、対人場面でのトラブルが目立ち、その結果として他害行動や自傷行動、物品破壊に至ることも少なくない。そのため、怒りの感情をコントロールすることが周囲から求められる。加えて、知的障害がない、もしくは軽度である自閉症スペクトラムのある子どもたちは、自身の感情を言語化し、周囲に伝えることで直面した問題を解決するよう要求される。

ソーシャルストーリーやソーシャルスキルトレーニング、感情コントロールの技法は、トラブルとなる場面を想定し、適切な行動を行う（言語表現することも含む）ことを目的として発展した。ソーシャルストーリーやソーシャルスキルトレーニングはオペラント行動をターゲットとし、認知行動療法による感情コントロールはレスポナント行動を題材

にオペラント行動をターゲットとしている。感情を言語化することに焦点化した場合、レスポナント行動とオペラント行動を取り扱う感情コントロールの技法がより適合することが考えられる。

Attwood(2004) は、知的障害のない自閉症スペクトラムのある子どもに対して感情マネジメントのための認知行動療法によるプログラムを開発した。9歳から12歳までが対象年齢で、6回のセッションで構成されている。セッション1では、肯定的な感情を取り上げ、セッション2では不安や怒りについて取り上げる。セッション3以降は感情を安定させ、マネジメントするための道具や技術について学び、セッション6では子どもたちで実際の対処法を考え、作り上げる作業となる。セッションの中で、子どもたちが自身の感情を考えると、感じることに、評価すること、そして怒りに対する対処法を提案し合う機会が随所に設けられている。

Friedberg, Friedberg, and Friedberg(2001) は、子どもに対する認知行動療法として、セラピストと子どもが一緒に考えながら感情について学ぶプログラムを開発している。対象は、抑うつや不安を感じている8歳から11歳の児童で、ネズミのキャラクターとともに学べる仕掛けがある。動物のキャラクターを使うことで、プログラムへの導入がしやすく、より子どもの理解が促進できる。セルフモニタリングを実施する上でもこのキャラクターが活かしている。

一方、子どもが本を読みながら、一人でも怒りの感情をマネジメントする方法を学べるプログラムが、Huebner(2009) によって開発されている。12章から構成されており、認知行動療法の技法に基づき、子どもに分かるように明快な文章で具体的な対処法が説明されている。このプログラムでは、子どもに「怒ってはいけない」というメッセージを送るのではなく、子どもが怒りのエネルギーを建設的な方法で使うことに重きを置いている。怒ることは自然なことであり、否定するのではなく、それをどのように使うかが問題だというメッセージが明確に打ち出されており、子どもに感情を教える上で重要な視点である。

上記に挙げた認知行動療法の3つのプログラムは、どれも問題となる行動が起こっているときに実施するプログラムではない。子どもが怒りを特に感じていない、安定しているときに実施するものである。怒りのコントロールについての指導は、事後対応の場面（つまり子どもが怒り出したあと）に時間が取られがちで、普段の状況で事前に子どもが自身の感情を理解し、対処法を学ぶ機会は少ないのが現状である。自閉症スペクトラムのある子どもたちの問題行動への即時的な対処はもちろん必要である。しかし、発達の支援、心理教育的な支援として、子どもが自身の感情について学ぶ機会も同様に必要である。

加えて、子どもが怒りを感じたときにすべき行動を指導することも重要である。大人や指導者が「怒らない」と指導する場合があるが、子どもにとっては「怒らない」という指示は、怒ること以外の別の行動を子どもが一人で自ら見出し、その行動を取らなければならない、かなり高度で複雑な指示となっている可能性がある。この場合、代替となる行動の

提案による指導がなされないため、結局子どもは何をしたらいいのかわからない、もしくははなすすべもなく問題行動へと発展しまう場合がある。したがって、「怒りを感じたときにどんな行動をすべきか」という視点や指導は、子どもにとって具体的で、なおかつ効果的であればあるほど、その行動を起こしやすいことが予測され、プログラムを構成する上でも重要である。

そこで本研究では、上記に挙げた認知行動療法のプログラムを参考に、小学生から高校生までの児童、青年を対象として、感情マネジメントプログラムを開発し、その検討を行う。小学生、中学生、高校生ごとにプログラムの内容を考察し、その展望をまとめた。

## II 方法

### 1. 参加児・者

自閉症スペクトラムもしくは広汎性発達障害と診断を受けた11名の児童・生徒が本研究に参加した。事前のアセスメントとして、性別や年齢などの簡単なプロフィールと、好きなこと・得意なこと、コミュニケーション、対人関係、気になる行動について保護者にアンケートを送り、記入させた。参加児・者の気になる行動については、その行動の機能を推定する MAS (Motivation Assessment Scale; Durand & Crimmins, 1992) を使用し、評定した。参加児・者の年齢は7歳から18歳で、女6名、男5名の計11名であった。11名中、知的障害がある参加児・者は3名で、いずれも軽度であった。残りの8名には知的障害がなかった。保護者から得た参加児・者の情報について以下にまとめた。

A 児：7歳男子で、小学校特別支援学級に在籍。自分の思い通りにならないときに、泣き叫んだり、保護者に突進したりすることがある。MAS の行動の各機能の合計点は、感覚2、逃避11、注目11、要求20であった。好きな活動は工作、絵を描くことで、興味のあることには意欲的に取り組むとのことだった。

B 児：8歳男子で、小学校通常学級に在籍。自分の思い通りにならないときに、暴れたり、人を噛んだり、物を投げるがあった。MAS の結果は、感覚6、逃避14、注目14、要求14であった。好きなことは虫探しやゲームで、興味のある分野については分かるまで自分で調べるとのことだった。

C 児：9歳女子で、小学校特別支援学級に在籍。周囲がざわついているところで注意を受けると泣いたり、叫んだり、暴言を吐くことがある。MAS の結果は、感覚7、逃避7、注目6、要求13であった。好きなことは、ゲームをすること本を読むことで、人に頼まれたことはきちんとやることができるとのことだった。

D 児：12歳女子で、中学校特別支援学級に在籍。何をしたらよいか分からなくなると動きが止まったり、出かけられなくなったりした。MAS の結果は、感覚12、逃避12、注目0、要求4であった。好きな活動は絵を描く、音楽を聞くことで、得意なスポーツは剣道と卓球だった。興味のあることには一生懸命取り組むとのことだった。

E 児：13歳女子で、中学校特別支援学級に在籍。級友から話しかけられないと物を投げたり、悪口を言ったりすることがあった。MASの結果は、感覚0、逃避12、注目12、要求9であった。好きな活動はゲームや飼い犬と遊ぶことで、得意なことは合唱であった。周りの人を気遣う姿勢がみられるとのことだった。

F 児：13歳男子で、中学校特別支援学級に在籍。特に大きく気になる行動はないが、頑張って取り組んだことに対して間違いを指摘されると反発することがあった。MASの結果は、感覚1、逃避6、注目0、要求4であった。好きな活動は卓球をすること、得意なことは絵を描くこと、プラモデルを作ることであった。決められたこと、しなくてはならないことは笑顔で一生懸命取り組むとのことだった。

G 児：14歳男子で、特別支援学校中等部に在籍。自分が思ったように上手くできなかったときに、つばを吐くことがあった。MASの結果は、感覚2、逃避5、注目0、要求2であった。好きな活動はビデオを見ることで、興味のあることは歴史に関することであった。少し怒りっぽい、優しいところがあるとのことだった。

H 児：14歳女子で、中学校特別支援学級に在籍。からかわれたり、気に入らないことがあると物を壊したり、保護者を叩いたりすることがあった。MASの結果は、感覚8、逃避6、注目6、要求7であった。好きな活動や得意な活動は、絵を描くこと、バドミントン、卓球、ピアノを弾くこと、手芸であった。兄弟や困っている人を助けるために色々なアイデアを考えるとのことだった。

I 児：17歳女子で、特別支援学校高等部に在籍。気になる行動としては、登校前のトイレが長く、トイレトペーパーを使い過ぎることであった。MASの結果は、感覚11、逃避9、注目3、要求6だった。好きな活動はゲームで、得意なことはゲームの音楽を再現してキーボードで弾くことであった。いつも笑顔で人に好かれることが多いとのことだった。

J 児：17歳女子で、特別支援学校高等部に在籍。やりたいことをやっているときに中断させられたり、相手の言っていることがわからないときに、走り出したり、叫んだり、毒づくことがあった。MASの結果は、感覚0、逃避10、注目6、要求13であった。好きなことは、パソコンで好きなキャラクターの情報を集めること、得意なことは歌を歌うこと、泳ぐことであった。理解できれば指示に従うことができ、家事も必要に応じて行っているとのことだった。

K 児：18歳男子で、高等支援学校に在籍。人に注意されると、足を踏み鳴らしたり、ネガティブな発言をしたりすることがあった。MASの結果は、感覚0、逃避4、注目0、要求3であった。好きなことは友達と遊ぶこと、ドライブに行くことで、興味があることは音楽や陸上であった。大変なことでも頑張ることができるとのことだった。

A 児、B 児、C 児を小学生グループ、D 児、E 児、F 児、G 児、H 児を中学生グループ、I 児、J 児、K 児を高校生グループに分けた。グループごとに別時間を設定し、セッションを実施した。参加児・者とその保護者には、本研究の内容を書面と口頭で説明し、参加

と研究成果公開に対する承認を得た。その際、同意書に本人と保護者から署名をしてもらった。

## 2. セッティングと期間

L大学のプレイルームにて3日間連続して実施した。1回のセッションは90分で、小学生、中学生、高校生グループに分け、それぞれ全3回セッションを行った。メイントレーナー（以下MT）は、1人で第1著者が担当した。サブトレーナー（以下ST）は参加児・者1人につき、1人が担当した。STは特別支援教育について学んでいる大学生であった。プレイルームでの配置は図1のようであった。

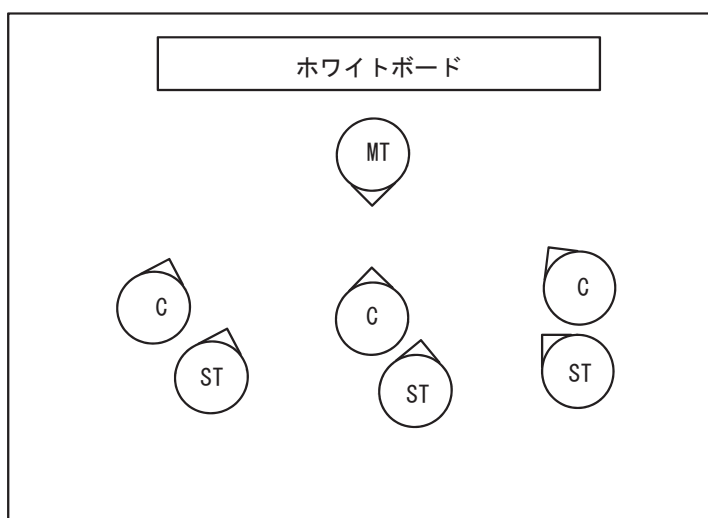


図1 プレイルームでの配置の例

## 3. 感情マネジメントプログラムの内容の決定

プログラムは、自閉症スペクトラムの子どもを対象として考案された Attwood(2004) の感情コントロールプログラムを中心に、Huebner(2009)、Friedberg, Friedberg, and Friedberg(2001) のプログラムを参考に内容を決定した。セッション1ではいろいろな感情(嬉しいを中心として)、セッション2では怒りの感情、セッション3では感情マネジメントを題材に実施した。参加児・者は「こころ探偵」になるために、自分の感情について調査するという設定とし、セッション1で説明する機会を設けた。セッションは、はじめの会、導入ゲーム、感情マネジメントプログラム、終わりの会という順序で実施した。

なお導入ゲームは、参考にした感情コントロールのプログラムにはない活動だが、①初対面の参加児・者が互いに共同作業しやすくなるアイスブレイク活動として、②感情マネジメントプログラムを実施する際に参加児・者が緊張せずにおこなうための2点を目的として毎セッション実施することにした。

#### 4. 手続き

各セッションの詳細や目的は以下の通りである。

##### (1) セッション1

はじめの会では、参加児・者の自己紹介と MT、ST の紹介を行なった。ST は参加者の助手として紹介した。導入には、フルールバスケットを応用したゲームを実施した。

教材は、こころ探偵バッチ (氏名が書ける)、こころ探偵スケジュール (本日のスケジュールや教材が挟んである)、友達がからかわれているプリント、探偵ホームワーク 1 (宿題)、感情が書いてあるマグネットカード、場面カード、A1サイズの温度計イラスト、ルールグッズ、探偵カード (ひらめき探偵、笑わせ探偵、優しい探偵、静か探偵、オールマイティ探偵) とそれぞれの探偵の強化子シールとシール帳、筆記用具、人数分の手持ちホワイトボード、ホワイトボード用ペンだった。

参加児・者の積極的な行動や適切な行動に対しては、MT が口頭で褒め、認める言葉かけをし、他の参加児・者がその参加児・者に注目するよう指示を与えた。さらに、その際とった行動によって強化子シールを与え、シール帳に貼らせた。参加児・者の多様な行動を強化する仕組みの一つとして、適切な発言や行動、積極的な発言や行動にはひらめき探偵のシール、他の参加児・者や MT、ST に対する優しい発言や行動については優しい探偵シール、その場の雰囲気をよくするような発言・行動には笑わせ探偵シール、おしゃべりをせず、黙って他人の話が聞けていた場合は静か探偵シール、そのほか枠にとらわれず、適切な行動があった場合はオールマイティ探偵シールをそれぞれ与えた。セッション2、3も同様の手続きをとった。

##### ①目的

参加児・者が、自分にはいろいろ気持ちがあることを確認する、嬉しい気持ちについて、温度計を使って表すことを目的とした。

##### ②ルールの説明

MT が話をしているときは、おしゃべりをしないこと、おしゃべりオクケーの場所にマグネットが移ったら、おしゃべりしてよいことを説明した。

##### ③プログラム1：友達がからかわれている

MT が「からかわれた友達がからかった子に暴力をふるってしまい、今度暴力をふるったら転校させられるかもしれない」といった内容の文章を読んだ。参加児・者にもそれぞれその文章が書かれたプリントを渡し、読むよう教示した。読んだあとに、その友達が怒りを爆発させないように参加児・者ができること、友達に言ってあげられることを考え、メモを書くよう指示した。字を書くことが難しい場合には助手に話せば、助手が記録する旨を伝えた。

##### ④プログラム2：いろんな気持ちを知ろうクイズ

MT が「私たちには、いろいろな気持ちがあります。嬉しい、悲しい、楽しい、つまら

ない、腹が立つ、さみしい、しあわせ、ほっとして気持ちよいなどです。これからいろいろなイラストを見せるので、どんな気持ちになるか手持ちのホワイトボードに書きましょう」と感情マグネットカードを掲示しながら参加児・者に教示した。それぞれ感情が表出する場面のイラストを呈示し、参加児・者に手持ちのホワイトボードに気持ちを書かせ、発表させた。

#### ⑤プログラム3：嬉しいを調べよう

「いろいろな気持ちがあることが分かりましたね。今日は特に嬉しいについて調べます。自分が嬉しいと感じるのは、どんなときですか。手を挙げて教えてください」とMTが教示し、参加児・者に発表させた。その際に出た意見は、すべて板書した。

次に、温度計のイラストが書かれたA1サイズの紙を床に広げ、参加児・者に嬉しい気持ちの温度について指で示させた。その際、MTは「これからいうことでどれくらい嬉しいと感じるか表してみましよう。この紙は、下がちょっと嬉しいから上がすごく嬉しいまでの温度計です。どの位嬉しいか温度計で示してください」と教示した。嬉しいことの題材は、表1の内容だった。

温度計を使った活動が終わったあとに、本日のまとめと明日の予告（怒りとリラックスについて）をした。宿題については、自分がどんなことに怒りを感じるか0点から10点まで家で点数を付けてくるよう指示した。宿題の内容は、例えば、「宿題を間違えたとき」「大声で怒鳴られたとき」「自分だけが叱られて、他の人が叱られなかったとき」「自分のことがわかってもらえないとき」などであった。

表1 嬉しいことの題材 (Attwood, 2004)

- 
1. 学校を1日休んでよいことになる
  2. 学校のテストで100点や花丸をもらう
  3. 友達の誕生日会に招かれる
  4. 1000円を見つけて、自分がもらえることになった
  5. お母さんから「あなたのことがとってもたいせつよ」と抱きしめられる
- 

#### (2) セッション2

導入には、猫とネズミゲームを実施した。2つのグループ猫とネズミに分かれ、互いを追いかけるゲームである。

教材は、こころ探偵バッチ（氏名が書ける）、こころ探偵スケジュール（本日のスケジュールや教材が挟んである）、探偵ホームワーク2（宿題）、ルールグッズ、怒った顔をした子どもが描かれたマグネットカード、リラックスした顔をした子どもが描かれたマグネットカード、兆候マグネットカード（怒りやリラックスの兆候についてそれぞれ書かれている）、自分が怒ったときイラスト、自分がリラックスしたときイラスト、探偵カード（ひらめき

探偵、笑わせ探偵、優しい探偵、静か探偵、オールマイティ探偵)とそれぞれの探偵の強化子シールとシール帳、筆記用具、人数分の手持ちホワイトボード、ホワイトボード用ペンだった。

#### ①目的

参加児・者が怒ったときとリラックスしたときでは身体や思考が変化することを確認することを目的とした。

#### ②宿題の確認

セッション1で課された宿題について、それぞれどのような場面で怒りを感じるか、またその点数はどうであったか、発表させ、確認した。

#### ③プログラム4：怒ったときについて調べよう

正面に設置したホワイトボードに、怒っている子どものマグネットカードを貼り、次のようにMTが教示した。「今日は、怒ったときに自分の体や考えがどうなっているのかを調べましょう。ホワイトボードに貼ってある子どもも怒っています。この子どもの体はどんなふうになっていますか？ 助手と一緒に協力して、兆候カードを選んで貼ってください」

子どもの身体変化について、心拍数、呼吸、筋肉、姿勢、顔の表情、話し方、考えることに分けて、参加児・者に兆候カードを選ばせ、貼らせた。

#### ④プログラム5：リラックスしているときについて調べよう

ホワイトボードにリラックスしている子どものマグネットカードを貼り、次のようにMTが教示した。「今度は、逆にリラックスしているときについて自分の体や考えがどうなっているのかを調べましょう。ホワイトボードに貼ってある子どももリラックスしています。この子どもの体はどんなふうになっているか、兆候カードを選んで貼ってください」

プログラム4と同様に、子どもの身体変化について、心拍数、呼吸、筋肉、姿勢、顔の表情、話し方、考えることに分けて、参加児・者に兆候カードを選ばせ、貼らせた。

#### ⑤プログラム6：自分が怒ったとき、リラックスしているとき

自分がとても怒りを感じたときや状況を思い出させ、怒ったときの様子を参加児・者にイラストで描かせた。その際、ニュートラルな表情をしたイラスト（全身が描かれている）が描かれたプリントを渡し、そこに追加して記入するよう指示した。リラックスしているときについて同様の手続きで記入させた。それぞれのイラストを見比べ、自分の身体や考え方が変化していることに注目するよう教示した。

プログラム6が終了したあとに、本日のまとめと明日の予告（感情の対処法）をした。宿題の内容は、参加児・者が怒りすぎないようにするのに役立つアイデアやリラックスした気持ちにするためのアイデアを考えたり、家族に聞いたりして、メモしてくることであった。

### (3) セッション3



ジェスチャーゲームを導入として実施した。参加児・者が一人ずつお題を出し、ジェスチャーし、他の参加児・者がそれを見て答えた。問題は、あらかじめ用意されたお題でも、参加児が自分で考えたお題でもどちらでもよいこととした。

教材は、こころ探偵バッチ（氏名が書ける）、こころ探偵スケジュール（本日のスケジュールや教材が挟んである）、友達がからかわれているプリント、怒りは味方になるかなプリント、よい怒り方の例のマグネットカード、偵カード（ひらめき探偵、笑わせ探偵、優しい探偵、静か探偵、オールマイティ探偵）とそれぞれの探偵の強化子シールとシール帳、筆記用具、人数分の手持ちホワイトボード、ホワイトボード用ペンだった。

#### ①目的

参加児・者が怒りの対処法を知ること、リラックスの仕方を知ることが目的とした。

#### ②プログラム7：怒るって悪いこと？

怒りについてさらに調査するために、怒り味方になるかなプリントのそれぞれの項目に対して参加児・者の当てはまる方（「はい」「いいえ」）に○をつけさせた。このプリントの詳細は、表2に示した。○をつけた結果を参加児・者にそれぞれ発表させ、MTが怒りはとても扱いにくい感情で、怒り過ぎてしまったり、怒り方によっては多くの問題を引き起こす場合があることを説明した。

表2 怒りは味方になるかなプリントの質問項目 (Attwood, 2004)

問1	怒ったおかげで、学校の成績が上がったことがある
問2	「きみて、すごく怒りっぽいから、友達になりたいな」と誰かに言われたことがある
問3	きみが怒ったせいで、お父さんやお母さんが優しくなったことがある
問4	その日に腹を立てたことを思い出して、気分が良くなったことがある
問5	怒って言ったりしたことで、問題が起こったことがある
問6	怒って言ったことやしてしまったことについて、あとでおちついてから、後悔したことがある
問7	怒ることに気をとられて、やりたいことができなかつたときがある

#### ③プログラム8：怒り過ぎることへの対処法を考えよう

セッション2で課された宿題の怒り過ぎないための対処法について参加児・者に各々発表させた。発表した内容はMTがホワイトボードと記録表に板書した。それぞれ拳がった対処法を参加児・者とみて、よい対処法とおかしい対処法について指摘させた。

#### ④プログラム9：リラックスの方法を考えよう

プログラム8と同様にリラックスの方法についてそれぞれ参加児・者に発表させ、MTが板書した。リラックスする方法として、呼吸法と好きな食べ物を思い浮かべる方法をMTが教示し、参加児・者にその場で実施させた。

#### ⑤プログラム10：友達がからかわれている（再度）

セッション1のプログラム1で実施した内容と同様の手続きで行った。教材となるプリントに書かれた文章も同じものであった。

プログラム10の終了後、こころ探偵免許状の交付式を行った。免許状には参加児・者が好きなキャラクターを各々載せ、MTが一人ひとりに手渡した。

#### （4）セッションに対する保護者のアンケートと面接

全3回のセッションが終了したあとに、保護者に対して自由記述でアンケートを実施し、2ヵ月後に保護者に対して面接を行った。

### Ⅲ 結果

#### 1. プログラム1・プログラム10：友達がからかわれている

##### （1）小学生グループ

友達が怒りを爆発させないようにあなたができること、友達に言ってあげられることとして、8種類挙がった。例えば、「ケンカをやめようと言う」「いいにおいの香りがする紙をあげる」「あんまをする」などであった。プログラム1と10を比較して、友達にできることの種類は増えなかった。

##### （2）中学生グループ

友達にできること、言ってあげられることとして、13種類が挙がった。例えば、「友達と一緒に楽しいことをする」「先生に相談する」「寝たらすっきりするよ」「叩いたら、相手が恨むよ」などであった。D児は、プログラム1では分からないと答えていたが、10では友達に言ってあげられることが書けていた。H児は、プログラム1、10とも分からないと答えていた。全体としてプログラム1に比べて、プログラム10において具体的な回答ができるようになっていた。

##### （3）高校生グループ

友達にできること、言ってあげられることで、16種類が挙がった。例えば、「両親や先生に言う」「校長先生に相談する」「大丈夫？ と声をかける」「悪いのはあの子たちだよと言う」「落ち着く場所に行こうと言う」「音楽を聞こうと言う」「深呼吸しようと言う」などであった。J児、K児はプログラム1に比べ、プログラム10において具体的な回答ができ、また種類も増えていた。I児は、プログラム1、10とも回答しなかった。

#### 2. プログラム2：いろんな気持ちを知ろうクイズ

イラストを見て、どんな気持ちになるか答えるクイズでは、全員が適切な感情を選択することができた。

#### 3. プログラム3：嬉しいを調べよう

嬉しい気持ちを温度計で示すことは、全員が内容によって温度の変化をつけることができていた。

#### 4. 探偵ホームワーク1

##### (1) 小学生グループ

どんなことに怒りを感じるか点数(1点~10点)をつけてくる宿題では、A児はすべて0点とつけていた。B児は10点以上の点数や無限大( $\infty$ )をつけたが、項目によって怒りの点数を変えてつけることができていた。C児も10点以上の点数をつけたが、項目によって点数を変えることができていた。

##### (2) 中学生グループ

J児は10点満点を100点に変え、点数をつけていた。他の参加児は、10点以内で点数をつけることができ、項目によっても点数が違っていた。

##### (3) 高校生グループ

I児は各項目について、1点もしくは0点で点数をつけていた。J児は全てに10点をつけていた。K児は10点以内でそれぞれの項目に違った点をつけていた。0~4点はなく、すべての項目で5点以上であった。

#### 5. プログラム4: 怒ったときについて調べよう、プログラム5: リラックスしているときについて調べよう

怒っている子ども、リラックスしている子どもの身体や考え方の変化について、心拍数、呼吸、筋肉、姿勢、顔の表情、話し方、考えることは、全員が正確にできていた。

#### 6. プログラム6: 自分が怒ったとき、リラックスしているとき

##### (1) 小学生グループ

A児、C児は怒ったときのイラストでは怒っている様子が伝わるように描けており、リラックスしているときのイラストでは穏やかな表情をしているイラストが描けていた。B児は怒ったときのイラストは描けたが、リラックスしているときのイラストは描かなかった。

##### (2) 中学生グループ

E児は怒ったときのイラストを描かなかった。それ以外の参加児は怒ったときのイラスト、リラックスしたときのイラストともに描けていた。

##### (3) 高校生グループ

3人とも怒ったときのイラスト、リラックスしたときのイラストとも描けていた。

#### 7. プログラム7: 怒るって悪いこと?

##### (1) 小学生グループ

怒りは自分の味方になるかなプリントの答えは、問1から問4までは3人とも「いいえ」に丸をつけられた（問4までの標準的な回答は「いいえ」である）。問5から問7に関しては、A児は全てに「いいえ」と丸をつけた、B児は回答せず、C児は全て「はい」に丸をつけた（問5から問7までの標準的な回答は「はい」である）。

#### (2) 中学生グループ

問1から問4まではF児が問3で「はい」に丸をつけた以外は全員が「いいえ」に丸をつけた。問5から問7に関しては、D児が問5に、F児は問6に、H児は全てに「いいえ」と丸をつけていた。G児は問6の「はい」「いいえ」の間に「中」という項目を書き足し、そこに丸をつけていた。E児は全て「はい」に丸をつけた。

#### (3) 高校生グループ

問1から問4までは3人とも「いいえ」に丸をつけていた。問5から問7に関しては、I児が全て「いいえ」に丸をつけていた。J児、K児では問7で「いいえ」に丸をつけていた。

### 8. プログラム8：怒り過ぎることへの対処法を考えよう

#### (1) 小学生グループ

怒り過ぎることへの対処法として、「怒っている人のそばに行かない」「怒る前に10秒数える」「どこか別の場所に行く」「歌を歌う」「物を投げる」など7種類の対処法が挙げられた。良い対処法とおかしな対処法について参加児に指摘させ、別の対処法を使う必要があることを説明した。

#### (2) 中学生グループ

対処法として、「朝7時に起きて、10時に寝る」「サンドバッグを蹴る」「音楽を聴く」「ご飯を食べる」「たくさん寝る」「兄弟にやつあたりする」など12種類が挙げられた。小学生グループと同様におかしな対処法について指摘させ、別の対処法を使う必要があることを説明した。

#### (3) 高校生グループ

対処法として、「面白いテレビ番組をみる」「音楽を聴く」「ゲームのリモコンを振る」など3種類が挙げられた。MTが他のグループから出た対処法を紹介した。

### 9. プログラム9：リラックスの方法を考えよう

#### (1) 小学生グループ

リラックスする方法として、「テレビを見る」「風呂に入る」「寝る」「ぬいぐるみをさわる」など8種類のリラックスする方法が挙げられた。

#### (2) 中学生グループ

リラックスする方法として、「CDを聞きながら歌う」「プラモデルを作る」「ゲームをする」「好きなことをする」「寝る」など8種類のリラックスする方法が挙げられた。

### (3) 高校生グループ

リラックスする方法として、「音楽を聴く」「ゲームをする」「休憩する」「テレビを見る」「山、海、町などの外の景色を見る」など7種類のリラックスする方法が挙げられた。

## 10. 探偵強化子シール

参加児・者は、それぞれ探偵シールを平均24枚程度獲得した。ひらめき探偵シールは平均8枚、優しい探偵シールは平均4枚、笑わせ探偵シールは平均4枚、静か探偵シールは平均5枚、オールマイティ探偵シールは平均3枚ほど獲得していた。

### 11. セッション後のアンケートと面接

#### (1) 小学生グループ

A児は「スムーズに参加することができた」「ホームワーク1の内容が理解できていなかったように感じた」と保護者から意見や感想があった。B児に関しては「このセッションに参加するための動機づけが難しかった」「3日目には参加する時間が増えた」「毎回ホワイトボードを手元に置いてほしい」「休憩時間があるといい」と保護者から意見や感想があった。C児は「感情の温度計や点数は、いつも0か100だったため、今回のセッションで80℃や90℃が示せており驚いた」「流れもよく、楽しく参加できていた」「人前で何かすることが苦手だったのに、皆の前でジェスチャーゲームができていて良かった」「(家庭で)お腹のすき具合やけがをしたときの痛さをどのくらいと聞くと70などと答えられ、色々なことに使えそうだ」「今後も似たようなプログラムで開催してほしい」と保護者から意見や感想があった。

#### (2) 中学生グループ

D児とH児の保護者から「1日目で楽しかったので、2日目以降は積極的に参加できていた」「落ち着いて取り組み、それぞれの気持ちが見えてとても良い時間だった」「(親としても)いろいろな気づきをもたらした」「このセッション後から兄弟にやつ当たりをしなくなった」との意見や感想が挙げられた。E児は「少しずつ場に慣れることができた」「親の気が付かない気持ちのコントロールについての課題や気づきがいろいろあった」「助手をしてくれた大学生の対応がとても良かった」「今後もこのようなプログラムに参加させたい」との意見が保護者からあった。F児は「分からない部分について、助手の大学生が教えてくれたのが良かった」との意見が保護者から挙げられた。G児の保護者にアンケートや面接を実施できていないが、面接日は決定している状況である。

#### (3) 高校生チーム

I児の保護者から「次の日に何をするのか分からず不安だと本人が言っていた」「助手にも名札があれば分かりやすかった」「家でも怒ることや怒りは分からないと言っていたので、これから気持ちに気づけるといいと思った」との意見や感想が挙げられた。J児、K

児については保護者にアンケートや面接を実施できていないが、面接日は決定している状況である。

#### IV 考察

##### 1. 各グループが共通して適切な反応が示せていたプログラム

プログラム2：いろんな気持ちを知ろうクイズ、プログラム3：嬉しいを調べよう、プログラム4：怒ったときについて調べよう、プログラム5：リラックスしているときについて調べよう、プログラム6：自分が怒ったとき、リラックスしているときが、どのグループでも参加児・者が適切な反応を示していた。これらのプログラムは、カードの中から選んで示したり、実際に体を動かしたり、絵を描くなど取るべき行動が明確で具体的であることから、どのグループでも反応が良かったと考えられる。

##### 2. 文章理解が関連したプログラム

プログラム1・プログラム10：友達がからかわれている、プログラム7：怒るって悪いこと？ は、一定の文章理解が必要となる。参加児・者に一人ずつSTをつけ、個別に説明させたが、年齢や知的発達の水準によっては理解できていない参加児・者がいた可能性がある。今後は文章・口頭だけではなく、参加児・者の年齢や知的発達の水準に合わせて、イラストなどを使うこと、演劇を入れるなどし、理解がより促進する工夫が必要である。

##### 3. 怒りの対象法やリラックスの方法についてのプログラム

怒りのマネジメントにおいては、このプログラムはかなり重要である。今回は、宿題として家で考えさせたものとMTが教示した2種類の方法のみを使用した。あまり具体的な方法が挙がらないグループもあった。したがって、あらかじめ対処法やリラックスの方法についてのリストを作成しておけば、セッションの機会に参加児・者がもっと自身にあった対処法やリラックスの方法を知る機会を作れたかもしれない。

##### 4. 事前準備について

3日間のセッションで何をするのか分からず、参加児・者の動機づけが高まらず、参加の説明に困ったと保護者からの意見があった。このような内容のプログラムは、大人の立場からすればすぐに参加させたいと思いがちであるが、子どもが同じように感じることは少ないのではないだろうか。子どもたちに安心して、気持ちよく参加してもらうには、事前に保護者と連絡を取り、どのように参加児・者に説明をしたらよいか、相談する機会を作ることが必要であったと考える。また、研究参加の同意を今回は書面と口頭でおこなったが、今後はイラストや人形などを使い、さらに分かりやすい説明の工夫をする必要がある。

## 5. 強化子シールの効用

本プログラムでは、参加児・者の多様な行動を強化する目的として、多種類の強化子シールを使用した。特定の探偵シールがすべて貯まると、別の探偵シールを集めることを目標にしていた参加児・者が数人いた。そのため、別の適切な行動が増えやすい仕掛けとなった。強化子シールの種類を増やすことが、参加児・者が今まで生起させなかった行動の強化効力を高め、出にくい行動の生起を増やす可能性がある。強化子シールの種類の設定にも方略が大切であることが確認できた。

## 6. 今後の課題と展望

本研究では、このプログラムが実際に参加児・者が感情マネジメントを学ぶ機会となったか客観的な指標で評価しておらず、実際には不明である。今後とも継続的にセッションをし、参加児・者の行動の変化について評価することが、このプログラムの妥当性を検討するには必要であろう。

## 謝 辞

本研究への協力及び、研究成果の公開に承諾して下さった児童・生徒の皆さん、保護者の皆さんにあらためて感謝申し上げます。また、大学相談室学生研修員でSTとして協力してくれた大学生7名の皆さん、本当にありがとうございました。

## 引用文献

- Attwood, T. (2004). *Cognitive behaviour therapy for children and adults with Asperger's syndrome*. Behaviour Change. (アトウッド T. 辻井正次 (監訳)・東海明子 (訳) (2008). アトウッド博士の＜感情を見つけに行こう 1＞怒りのコントロール 明石書店)
- Durand, V. M., & Crimmins, D. (1992). *The motivation assessment scale*. Topeka, KS: Monaco & Association.
- Friedberg, R. D., Friedberg, B. A., & Friedberg, R. J. (2001). *Therapeutic exercises for children: Guided self-discovery using cognitive-behavioral techniques*. Sarasota, FL: Professional Resource Press. (フリードバーグ R. D.・フリードバーグ B. A.・フリードバーグ R. J. 長江信和・元村直靖・大野裕 (訳) (2006). 子どものための認知療法練習帳 創元社)
- Huebner, D. (2009). *What to Do When Your Temper Flares: A Kid's Guide to Overcoming Problems with Anger*. Magination Press. (ヒューブナー D. 上田勢子 (訳) (2009). だいじょうぶ 自分でできる怒りの消化法ワークブック 明石書店)