

# 北國新聞

発行所  
北國新聞社  
〒920-8588  
金沢市南町2番1号  
番号案内(076)263-2111  
富山本社 番号案内(076)491-8111  
〒630-8520 富山市大手町5番1号  
©北國新聞社 2013年

076-221-0162  
http://www.mizo-dental.com

一般歯科・小児・矯正・口腔外科  
在宅療養支援歯科診療所  
医療法人社団  
溝口デンタルオフィス  
金沢市片町一四一十八  
トウクワチマチビル 総合受付五階

ホームページ  
http://www.hokkoku.co.jp/

## 体罰防止へ怒り制御

石川県教委は来年度、体罰の防止を指し、感情をコントロールする技術を県内の教員に習得させることを決めた。ついカッとなって起る暴力行為をなくすため、怒りを制御する心理トレーニングを取り入れる。腹が立ったら6秒我慢「イライラ度合いを点数に」。科学的根拠に基づく手法を現場の教員に実践させるため、本格実施を前に来年度1月、専門知識を持った職員養成に乗り出す。

## 県教委が指導役養成

参加者からは「考え方一つでイライラを解消できると知った」などと好評だった。来年度は取り組みを拡大することにし、まずは現場で働く教員の指導役を養成する。来年度1月に県内教育事務所

## 暴力、暴言は反射的行動

### イライラを点数化

向がある。先生から生徒へ、上司から部下へと伝染し、教育現場や職場環境を悪くする。中村さんはこうした事態を防ぐため「上に立つ人ほどアンガーマネジメントを学ぶ意味が大きい。立場の低い人も『もうい怒り』しないように気を付けてほしい」としている。

県教委は今年1月に発覚した大阪市立桜宮70年代に考案された米国発の手法で、アンガー(怒り)を制御することを狙いとす。教育だけでなく、企業や医療・福祉機関、スポーツ選手など幅広い分野で注目を集めている。県教委は今年1月に発覚した大阪市立桜宮70年代に考案された米国発の手法で、アンガー(怒り)を制御することを狙いとす。教育だけでなく、企業や医療・福祉機関、スポーツ選手など幅広い分野で注目を集めている。

地区	概要
金沢教育事務所管内の中学校	野球部顧問の40代男性教諭がバットで部員らの尻をたたく
能登地区の県立高校	サッカー部顧問男性教諭が生徒1人を平手打ち、別の1人の肩を蹴る
金沢地区の県立高校	バスケットボール部顧問の男性教諭が生徒3人に平手打ちし、うち1人が鼻血
金沢教育事務所管内の中学校	40代男性教諭が1年生男子を平手打ちし鼓膜を損傷させる
奥能登教育事務所管内の小学校	40代男性教諭が児童4人を平手打ち
金沢教育事務所管内の中学校	40代男性教諭が授業中にふざけていた男子4人の頭を床に押し付ける
中能登教育事務所管内の中学校	40代男性教諭が、授業中に生徒に向かって教材のCDケースや問題集を投げる

# 先生、6秒こらえて

日本アンガーマネジメント協会公認で講座を開設する中村清美さん(金沢市)は怒りを感じたとき、絶対にしていけないこととして「反射」を挙げる。中村さんによると、暴力や暴言の多くが怒りによる反射的な行動で、最初の衝動を抑えることが重要なポイントになる。具体的に「カッとなったら6秒間我慢する▽怒りに点数を付ける▽イライラを感じた出来事を書き出す」などがある。6秒間は怒りが沈静化する時間の目安とされる。単に「1、2、3…」と数えるだけでなく、英語で100から逆に数えるなど、複雑なほど高い効果が期

待できる。怒りを点数化する方は、自分のイライラが最高10点中何点かを考える。犯罪に及びかねないほどの激怒を10点とすれば、「日常で感じるのは1〜3点が多く、我慢できるレベルだと分かる」(中村さん)という。腹が立った出来事を書き出す「アンガログ」は怒りを見えるようにすることで客観的に物事を判断する効果が見込める。中村さんによると、怒りは高いところから低いところへ流れる傾