

アンガー・マネージメントプログラムの開発と有効性の検討 — 1 回限りのサイコエデュケーションの枠組みで—

The development and the effectiveness of anger management program

宮崎 圭子
跡見学園女子大学
Keiko Miyazaki
Atomi University

要 約

This study was to examine the development of the anger-management program and the effectiveness. Based on 6 - steps model of Furr (2000), the psychoeducational program consisted of 6- steps and was one session. The group consisted of 16 adult participants and the program is approximately 90 minutes. The results indicated that participants showed significant attitudes improvements relating to their present, future and time images. Furthermore, present and future attitudes of participants over 60 years old significantly showed more negative attitudes than ones less than 60 years old. It was considered that 50 s is the life-stage of retirement.

Key words : anger management, psychoeducation, program, effectiveness

【Key Word】アンガー・マネージメント, サイコエデュケーション, アサーション

【問題】

サイコエデュケーショナル・グループは、1905年に医師であるPratt, J. が外来の肺病患者に活用し始めたといわれている (McWhirter, 1995)。現在、日常生活の中で出会う様々な問題を治療的に教育する、問題が起こること自体を予防する、さらに、個人・社会人として成長を促進する発達の視点をも内包するものとして発展してきている。サイコエデュケーショナル・グループは、カウンセリング領域、グループワークの中で、非常に重要な部分を占める

ようになっている (Conyne, Wilson, Kline, Morran, & Word, 1993 ; Furr, 2000)。

宮崎(2013)は、サイコエデュケーションの1つとして、「怒り」を適切な方法で処理するアンガー・マネージメントを挙げている。Kellner & Bry(1999)は、学校で行ったアンガー・マネージメントのプログラムの効果を検証している。a) 怒りの生理機能について教える。怒りを感じている時の体のサインを確認することを促す、b) 怒りのきっかけとなった「引き金」について学び、「怒る」原因になった状況を熟考す

るよう勧める, c)どのように自分達の怒りをマネージしたかを, 肯定的社会的な評価に参加者を導く, d)彼らが怒りを操作した方法例を提供してもらう。そして, これらの行動が肯定的社会的基準に照らしてどの程度かを決めてもらう。このようなプロセスで, 怒りはノーマルな感情であるが, 受け入れられるマナーで処理されねばならないことを理解させる, 以上4つを介入におけるコンセプトとして設定している。また, ワーク内容としては以下の6つを挙げている。1. 日常の怒りの言葉をノートに書く(怒った時の出来事, 状況, どのようにその出来事を操作したか, どの程度の怒りか, どの程度うまく怒りをマネージできたか。), 2. リラクゼーション, 深呼吸, 数を数えるエクササイズを教える, 3. 怒りに付随する認知を分析することで, 怒りを長引かせたり強くさせるような考えに対して落ち着かせるための方法を教える, 4. グループミーティング時に起こる怒りを引き起こす出来事はロールプレイで分析する, 5. 怒りを抑制するために, 彼らにグループリーダーになってもらう(この事で, 被験者はアンガー・マネージメントの理論を理解し学んだことを強化し, ソーシャルスキルとセルフエスティームを発達させる。), 6. 終結時にセレモニーを行い, 修了証書を授与する。このプログラム介入の結果, 教師・両親は子供たちの攻撃的な行動が有意に改善されたと報告している。さらに, Kellner & Bry(1999)は今後の課題として以下のことを指摘した。1つは, このような生徒達には, 彼らの普段の教室での体験に組み込まれるようなプログラムが必要であるということである。2つめと

して, 低年齢の子供たちにとっては, 友達や家族との触れ合いの中で, このようなスキルを自らの力だけで適用するのは難しい。それゆえ, 低年齢層の子供を持つ両親や保護者のための, アンガー・マネージメントのサイコエデュケーションが考案されることが必要だとも指摘している。さらに3つ目として, 参加者達の症状に合わせたアプローチの提供が, 重要だとも述べている。

McWhirter & Page(1999)も, ハイリスクな生徒たちに対し以下のようなサイコエデュケーションを試み, その効果を調べている。2つのサイコエデュケイショナル・グループ(アンガー・マネージメント群, 人生のゴールセッティング群)と, 統制群を設定した上で, その効果を検討した。アンガー・マネージメント群は, 怒りの適切な表現と不適切な表現との区別, 怒りのきっかけを知る事, より良いセルフエスティーム・コーピングを学習すること, 宿題(怒りの記録を取る事, 特別な対人関係の相互作用を明らかにする事, 間違った考えを変える手助となるワークシートを埋める), ロールプレイとディスカッション(特別なトピックに対して), 参加者の個人的な体験にどのようにそのトピックと活動が関係しているかをシェアリングすることが課題として与えられる。また, ゴールセッティング群では, キャリアプランニング, 決心する, ゴールをセッティングし評価する, グループ活動(ヴァリューオークション, 短期・中期・長期の人生ゴールについて学習し自分達のゴールを設定する, 将来をイメージ), 宿題(職業と人生におけるゴールと障害を探索するワークシート, 大

学と専門学校の情報を得るなど)、ロールプレイが課題として与えられる。ここでは内面の変化(提供されたトピックスについて)を起こすような認知的、行動的活動も含まれる。その結果、どのグループも有意な継時的変化が検出されなかった。しかし、教師達は、生徒達が教室での行動や仲間内での問題解決能力を改善させたと報告している。

また、データベースPsycINFOにおいて、過去3年間、アンガー・マネジメント、プログラム、査読論文、青年18歳以上の5つの条件で検索したところ、19件がヒットした。そのうちのいくつかを紹介する。

Black, Forrester, Wilks, Maguire, & Carlin(2011)は、ロンドンの都市部の刑務所の囚人のためのアンガー・コントロールへの新しい介入の効果を検討している。評価尺度は、State Trait Anger Expression Inventory; STAXI-IIを使用している。その結果、アンガー・マネジメントは暴力的な犯罪者だけではなく、広い公的な健康に関する議題として、刑務所で有効に活用できると結論付けている。

Cavanaugh, Solomon, & Gelles(2011)は、パートナーへの暴力のリスクを軽減するためのthe Dialectical Psychoeducational Workshop(DPEW)の効果を検討している。

Sungur, Soygur, Guner, Ustun, Cetin, & Falloon(2011)は、統合失調症の患者のための最適な治療(optimal case management; OCM)を、2年間をかけて検討している。そのOCMにはアンガー・マネジメントが組み込まれている。

Anderson, Stith, Johnson, Strachman-Miller, Amanor-Boadu, & Linkh(2013)は、空軍の協力を得て、6週間、種々のカップルの構造化されたグループ、もしくはセルフ-ディレクションの本を読むという2つの群に対して、PREP(the Prevention and Relationship Enhancement Program)を提供しその効果を調べた。標準化され事前事後のプロトコルを採用した。事後の効果として、関係(パートナーの)への満足感とアンガー・マネジメントスキルの2つを含めた。この2つはパートナーにとってはリスク要因として知られているものである。その結果、カップルグループにおいては関係性への満足感とアンガー・マネジメントスキルの両方で有意な改善が認められた。しかしながら、本によるグループはアンガー・マネジメントスキルのみが有意に改善された。

概観すると、欧米においては多彩な検討がなされているようである。

一方、日本においてはどうか？検索エンジンCiNiiにおいて、「アンガー・マネジメント」で検索すると(2013)、49件がヒットする。しかしながら多くが啓蒙のためのものであったり、事例研究である。効果検証の論文はさらに少ない。また、成人に対して実施されたアンガー・マネジメントは報告されていない。

以上より、本研究の目的は、成人を対象にした1セッションで構成されたアンガー・マネジメントを実施し、その効果を検証することにある。

【方法】

実施時期：2013年6月

Table 1 時間イメージ尺度項目(現在・過去・未来)
(都筑, 1993)

1	楽しくない-楽しい
2	空虚な-満ち足りた
3	恐ろしい-すばらしい
4	魅力のない-魅力のある
5	冷たい-あたたかい
6	暗い-明るい
7	希望のない-希望のある
8	遅い-速い
9	困難な-容易な
10	遠い-近い
11	重要でない-重要な
12	短い-長い
13	小さい-大きい
14	悪い-良い
15	単調な-変化に富んだ
16	あいまいな-はっきりした
17	不安定な-安定な
18	とじた-あけはなした
19	活気のない-生き生きした
20	受身的な-能動的な

実施対象：関東圏内居住の成人16人(平均年齢57.8 SD10.30)

測定尺度：時間イメージ尺度(都筑, 1993)が開発したSD法による時間イメージ尺度を採用した。この尺度は、現在イメージ、過去イメージ、未来イメージの3下位尺度からなる。各下位尺度とも、20の形容詞からなり、「あなた自身の現在(過去, 未来)をイメージした場合、次の各対のどこに最もよく当てはまりますか。」という教示で7段階評定するよう求めた(Table 1)。

時間イメージは、合計60個の質問項目得点の総和を項目数で除したものである。また、各下位イメージはそれぞれの20項目の合計を20で除したものである。フェースシートは(性別, 年齢, 職業, 等)に回答を求めた。

アンガー・マネージメントを目的としたサイコエデュケーション・プログラム内容：

Furr(2000)は、サイコエデュケーション・グループが扱うコンテンツは沢山あるが、グループのデザインのプロセスには一貫性があるものと言う。そして、Furr(2000)はサイコエデュケーションにおいて6ステップモデルを提唱している。本プログラムはその6ステップモデルに基づいて以下のように構成した。

Step 1 目的：怒りをマネージメントできることに近づくこと、

Step 2 ゴール：怒りに対して具体的な現実的な認知スキーマを持つこと、

Step 3 目標：怒りという感情はどのようなものなのかの知識を得、それについて考える、

Step 4 コンテンツ：レクチャーを中心に構成

Step 5 エクササイズ：セルフ・レポート、グループディスカッション、情報提供

Step 6 評価：時間イメージ(都筑, 1993)で評価。

リクルートは次のように実施した。「怒りのマネージメント」といっても、一般人には理解が難しいと考えた。サイコエデュケーションの参加者向けのタイトルとして「さわやかな自己表現のためのトレーニング」と銘打ち、参加者を募集した。そのため、step 4 のレクチャーは、導入としてアサーションを採用した。①アサーションとは？、②アサーション実践の難易度と葛藤の関係、③アサーションが困難な状況の1つが「怒り」を感じる時、④アンガー・マネージメントへというプロセスでセッションを展開していった。

アンガー・マネージメントは、以下のように展開された。①エクササイズ1：「最近、ご自身が怒りを感じた時を思い出してみましよう。」の教示の元、怒り体験を想起、②「怒り」を引き起こす3つの要因(Cannon, 2011)を説明、③「怒り」は破

壊的な感情を説明、④「隠された怒り」の説明、⑤エクササイズ2：エクササイズ1での「怒り体験」時で、他の感情があったかを想起、⑥怒りに隠された「心の痛み」(Cannon, 2011)の説明、⑦「怒り」は、多くの他の動物も持っている感情である、⑧エクササイズ3：なぜ「怒り」という感情を多くの動物が持っているのか、進化の過程でなぜ無くならなかったのかを、小グループでディスカッション、⑨「怒り」の効用についてシェアリング、⑩当たり前の感情「怒り」に対して何が違うのか？、⑪エクササイズ4：「怒り」をうまく表出できなかったとき、どのような行動を取ったかを想起、⑫「怒り」の3タイプ(平木, 2009)を説明し、各3タイプの「怒り」への対処方法を説明、⑬リラクゼーション(呼吸法)の説明とその体験学習、⑭他者からの「怒り」への対処方法の説明、以上14段階で展開した。(Fig. 1参照)

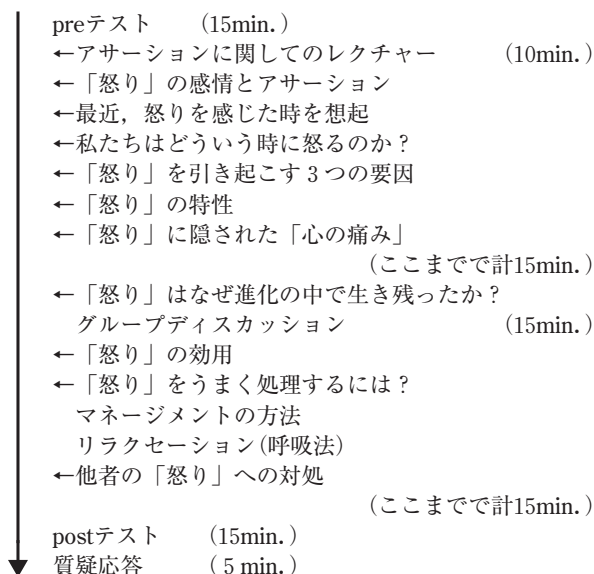


Fig. 1 アンガーマネージメントのプログラム

Table 2 対応のあるt検定の分析結果

従属変数	
現在イメージ	pre<post *** t(13)=-5.73
過去イメージ	n.s.
未来イメージ	pre<post ** t(14)=-3.01
時間イメージ	pre<post *** t(13)=-4.30

(** ; p<.01, *** ; p<.001)

Table 3 性別とアンガー・マネジメント

従属変数	主効果 pre・post
現在イメージ	F(1, 10) = 12.13 * pre<post
過去イメージ	n.s.
未来イメージ	n.s.
時間イメージ	F(1, 11) = 9.51 * pre<post

(* ; p<.05)

Table 4 就業とアンガー・マネジメント

従属変数	主効果	
	就業	pre・post
現在イメージ	F(1, 9) = 6.36 * 就業<その他	F(1, 9) = 25.83 *** pre<post
過去イメージ	n.s.	n.s.
未来イメージ	F(1, 10) = 8.86 * 就業<その他	F(1, 10) = 10.84 * pre<post
時間イメージ	n.s.	F(1, 9) = 20.66 *** pre<post

(* ; p<.05, *** ; p<.001)

【結果】

性別、就業、年齢、実施前後(pre・post)を独立変数に、現在・過去・未来・時間イメージの各4つを従属変数とした2要因分散分析を実施した。

1. 実施前後(pre/post)の効果分析

過去イメージ以外は、すべて有意に実施前より実施後の方がポジティブな方へ変化した。

2. 性別とアンガー・マネジメント

交互作用、性別の主効果はすべて有意ではなかった。

3. 就業とアンガー・マネジメント

交互作用はすべて有意ではなかった。

4. 年齢とアンガー・マネジメント

年齢に関しては、参加者を60歳以上と60歳未満の2群に分類した。現在イメージと時間イメージの交互作用が5%水準で有意であったため、それぞれ単純主効果検定を行った。その結果、現在イメージのプレにおいて、10%水準で60歳以上が現在イメージ、時間イメージともに、ポジティブな傾向にあった(F(1, 10) = 5.24)。

【考察】

全体として、現在・未来・時間イメージは有意にポジティブな方へ変容した。このことから「アンガー・マネジメント」をテーマとしたこのサイコエデュケーションの効果は検証された。過去イメージに関しては、どの分析においても有意差は検出されなかった。有意差がなかったことに関し

Table 5 年齢とアンガーマネジメント

従属変数	主効果 pre・post	交互作用
現在イメージ	—	F(1, 10) = 10.00 *
過去イメージ	n.s.	n.s.
未来イメージ	F(1, 11) = 11.00 * pre < post	n.s.
時間イメージ	—	F(1, 10) = 10.00 *

(*; p < .05)

での拡大解釈は厳に慎まなければならないが、アンガー・マネジメントでは「過去」は変容しないということかもしれない。

性別においては、どちらも主効果に有意差は検出されなかった。上記と同様、有意差がなかったことに関しての拡大解釈は厳に慎まなければならないが、性別に関係なく効果があるのかもしれない。先述と同様、このことは今後の効果検証でデータを積み重ねていく必要があるだろう。

何らかの職に就いているかどうかの要因に関しては、就業の方がその他(例えば主婦など)より現在イメージ、未来イメージがよりネガティブであった。当初の仮説としては、就業の方がポジティブであるとしていた。しかしながら、逆の結果となった。今回の参加者の平均年齢は57.79歳とやや高めの人たちであった。60歳以上が7人(内1人は76歳)、50歳代が5人、40歳代以下は2人という内訳のグループであった。50歳代は引退を視野に入れていく年齢である。30歳～40歳代のような就業が個人を大いに支えてくれているという年齢ではない。そのことが上述のような結果となったのだろうか？ その根拠として、年齢と

実施前後での単純主効果検定結果があげられよう。交互作用が検出された(5%水準)現在イメージ、時間イメージともに、実施前において60歳未満群より60歳以上群の方がよりポジティブであった。つまり、引退(停年退職)を目前にしての不安、混乱があるのかもしれない。60歳以上群は、その不安・混乱を乗り越えて精神的に安定し、その結果、現在イメージ、未来イメージがよりポジティブであったのかもしれない。この点の検討も、今後の課題である。

【謝辞】

本研究におきまして、実験にご協力くださいました参加者の皆様に、この場を借りまして厚く御礼申し上げます。

【引用文献】

Anderson, J., Stith, S.M., Johnson, M.D. Strachman-Miller, M.M., Amanor-Boadu, Y., & Linkh, D.J. (2013). Multi-couple group and self-directed PREP formats enhance relationship satisfaction and improve anger management skills in Air Force couples. *American Journal of Family*

- Therapy*, **41**, 121-133.
- Black, G., Forrester, A., Wilks, M., Riaz, M., Maguire, H., & Carlin, P. (2011). Using initiative to provide clinical intervention groups in prison : A process evaluation. *International Review of Psychiatry*, **23**, 70-76.
- Cavanaugh, M. M., Solomon, P. L., & Gelles, R.J. (2011). The Dialectical Psychoeducational Workshop (DPEW) for males at risk for intimate partner violence : A pilot randomized controlled trial. *Journal of Experimental Criminology*, **7**, 275-291.
- Conyne, R.K., Wilson, F.R., Kline, W.B., Morran, D.K. & Ward, D.E. (1993). Training group workers : Implications of the new ASGW training standards for training and practice. *Journal for Specialists in Group work*, **18**(1), 11-23.
- Furr, S.R. (2000). Structuring the group experience : A format for designing psychoeducational groups. *Journal for Specialists in Group Work*, **25**(1), 29-49.
- 平木典子(2009). 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 - 日本・精神技術研究所
- Kellner, M.H. & Bry, B.H. (1999). The Effects of anger management groups in a day school for emotionally disturbed adolescents. *Adolescence*, **34** (136), 645-651.
- McWhirter, J.J. (1995a). 学生のためのグループカウンセリング-心理教育的グループに関する最近の理論と傾向-(Cusumano, J.通訳) 学生相談研究, **16** (1), 53-59.
- McWhirter, B.T. & Page, G.L. (1999). Effects of anger management and goal setting group interventions on state-trait anger and self-efficacy beliefs among high risk adolescents. *Current Psychology : Development · Learning · Personality · Social*, **18**(2), 223-237.
- 宮崎圭子(2013). サイコエデュケーションの理論と実際 遠見書房
- Sungur, M.B., Soygur, H., Guner, P., Ustun, B., Cetin, I., & Falloon, I.R. (2011). Identifying an optimal treatment for schizophrenia : A 2-year randomized controlled trial comparing integrated care to a high-quality routine treatment. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, **15**, 118-127.
- 都筑学(1993). 大学生における自我同一性と時間的展望教育心理学研究 **41** (1), 40-48.