

修正版アンガー・マネジメントプログラムの開発とその効果検討

—サイコエデュケーション・グループの枠組みで—

The development and the effectiveness of the modified anger-management program

宮崎 圭子
跡見学園女子大学

Keiko Miyazaki
Atomi University

会田 龍之介
跡見学園女子大学大学院
人文科学研究科臨床心理学専攻

Aida Ryunosuke
Department of Humanities Science,
Graduate School of Atomi University

須藤 麻衣
跡見学園女子大学大学院
人文科学研究科臨床心理学専攻

Sudo Mai
Department of Humanities Science,
Graduate School of Atomi University

要 約

本研究の目的は修正版アンガー・マネジメントプログラムの有効性を検討することであった。つまりは、「『怒り』が進化の過程で生き残ってきたことの意味を考える」をより強化したエクササイズを導入し修正したプログラムと、宮崎(2014)のプログラムとの効果比較を行うことであった。さらには、「怒り」を全面に提示したリクルートの検討を行うことも目的であった。実験群の対象者62人(M:56.74才 SD:14.17才、男性16人、女性46人)であった。対応のあるt検定、効果量 d で検討したところ、現在イメージ、未来イメージ、時間イメージ改善に効果があることが明らかとなった。修正前のプログラムとの比較では、概ね修正前のプログラムの方が効果的であった。その理由として、居住区域の違い、修正したことでプログラムが時間的に気ぜわしくなったことを考察した。

【Key Word】 anger-management, psychoeducation, program, effectiveness

問 題

宮崎(2013b)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、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い、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6つを挙げている(Table 1)。

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

Table 1 アンガー・マネジメントのワーク内容

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。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
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
6. 終結時にセレモニーを行い、修了証書を授与

Kellner & Bry (1999)

れたと報告している。

Black, Forrester, Wilks, Riaz, Maguire, & Carlin (2011) は、ロンドン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, Soygür, Güner, Üstün, Çetin, & 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。標準化された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。

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、検索エンジンCiNii論文において、「アンガー・マネジメント」で検索してみた (2017)。103件がヒットした。研究論文も散見される。しかしながら、啓蒙的性質の強い論文が多い。宮崎 (2013b) でも言及した効果検証の論文は非常に少ないことが見て取れる。宮崎 (2013a) を含めてわずか3本しかヒットしない。啓蒙的論文が多いということは、それだけ社会がアンガー・マネジメントに強い関心を持っているということである。それにもかかわら

Table 2 アンガー・マネジメントのプログラム内容 (宮崎,2013a)

Step 1	目的	怒りをマネ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で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

ず、効果を検討した論文がわずか3本というのは問題であろう。

宮崎 (2013a) は上述した問題を受けて以下のような研究を報告している。1回限りのサイコエデュケーション・グループの枠組みで、アンガー・マネジメントのプログラムを開発した。そのプログラムを関東圏内居住の成人16人に実施し、その効果を被験内計画で検討し報告している。評価尺度は都築 (1993) の時間イメージ尺度を採用した。プログラムはFurr (2000) の6ステップモデルに基づいて開発した (Table 2)。

リクルートは次のように実施した。「怒りのマネジメント」といっても、一般の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

みましょう。」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」は破壊的な感情であることを説明、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) の説明、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。対応のあるt検定の結果、現在イメージ、未来イメージ、時間イメージが有意によりポジティブな方へ変化したことを報告している。

宮崎 (2013a) での参加者は一般人のグループであった。そのため上述のように「怒りのマネジメント」といっても、一般

の人には理解が難しいと考えた。また、「怒り」というネガティブな単語を全面に提示することが、参加者の抵抗感を促進する可能性も考えた。結局、「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。結果として16人が受講した。そして、過去イメージ以外の全てがよりポジティブな方へ変化した結果となった。サイコエデュケーション実施中、「怒り」という単語を頻回に発言したが、グループからの抵抗感はあまり感じられなかった。また、上述の『『怒り』はなぜ進化の中で生き残ったか?』のレクチャーにおいて、今ひとつ参加者からの反応が鈍く改善の必要があると考えられた。

目的

以上より、本研究の目的を以下のように設定した。

1. 「怒り」を全面に提示したリクルートをする。
2. 宮崎 (2013a) で開発したアンガー・マネジメントプログラムにおいて、エクササイズ『『怒り』が進化の過程で生き残ってきたことの意味を考える』をより強化する。その効果を効果量で検証する。
3. 上記「2.」で作成したプログラムを宮崎 (2013a) と比較検討する。

以上の3点であった。

方法

実施時期: 2016年7月 (比較群は2013年6月実施。宮崎 (2013a)。)

実施対象:

実験群関東圏内居住の成人62人 (平均年齢56.74 SD14.17、男性16人 女性46人)

比較群関東圏内居住の成人16人 (平均年齢57.8 SD10.30、男性2人 女性12人)

Table 3 時間イメージ尺度項目 (現在・過去・未来)

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

記入無し2人)

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。」という指示で7段階評定するよう求めた (Table 3)。

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。

リクルート方法: 『『怒り』のコントロール-アンガー・マネジメント-』と銘打ち

募集した。「私達は、自分自身も含めて皆が楽しく平和に暮らせることを願っているものです。それにもかかわらず、しばしば、自分自身が『怒り』を感じて心が乱されるという状態になってしまいます。そして、『怒ってしまった』とき、後で苦い後悔の念にかられることもしばしばです。こ



Figure 1 魚類の怒り (<http://plaza.rakuten.co.jp/homurasp/diary/201509260000/>)

preテスト (15min.)
 ←「怒り」の感情とアサーション
 ←最近、怒りを感じた時を想起
 ←私たちはどういう時に怒るのか？
 ←「怒り」を引き起こす3つの要因
 ←「怒り」の特性
 ←「怒り」に隠された「心の痛み」
 (ここまでで計15min.)
 ←「怒り」はなぜ進化の中で生き残ったか？
 グループディスカッション (15min.)
 ←「怒り」の効用
 ←「怒り」をうまく処理するには？
 マネジメントの方法
 リラクゼーション(呼吸法)
 ←他者の「怒り」への対処
 (ここまでで計15min.)
 postテスト (15min.)
 ▼質疑応答 (5min.)

Figure 2 アンガーマネジメントのプログラム(90分)

の厄介な感情をマネジメントすることを学びませんか？」という概要説明文を付けた。

アンガー・マネジメントを目的とした修正版サイコエデュケーション・プログラム内容：構成は宮崎(2013a)と同じである(Table 2参照)。但し、「アサーション」の要素は殆ど省略。「アンガー・マネジメント」だけで構成した。さらに、先述の目的のために、「進化の過程」でのレクチャーを以下のように強化した。

①脊椎動物(魚類、両生類、爬虫類、鳥類、哺乳類)、節足動物(無脊椎動物)において、「怒り」を持っている動物はどれかを考えてもらう。

②上記の脊椎動物5種類、節足動物の写真を提示して正解を提示(例 Figure 1)。

③上記①、②を通して、原始的な動物でも「怒り」をもっており、進化の過程で消失してこなかったことを実感してもらう。

プログラムの進行をFigure 2に示す。

結果と考察

以下、本研究の修正版プログラムをⅡ、2013年のプログラムをⅠと表記する。

1. アンガー・マネジメントプログラムⅡの効果検討

時間イメージ、現在イメージ、過去イメージ、未来イメージそれぞれを従属変数とした対応のあるt検定を行った。

現在イメージが1%水準で有意にポジティブな方へ、未来イメージおよび時間イメージが0.1%水準で有意にポジティブな方へ変化した(Table 4, Figure 3)。

効果量 d を算出したところ、現在イメー

Table 4 対応のあるt検定の結果

	pre			post		t値	△
	M	SD		M	SD		
現在イメージ	4.48	.99	<<	4.83	1.14	-3.27	0.60
過去イメージ	4.12	1.32	n.s.	4.13	1.46	-0.03	0.13
未来イメージ	4.68	1.31	<<<	5.14	1.09	-3.77	0.43
時間イメージ	4.44	.92	<<<	4.71	0.94	-3.92	0.42

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

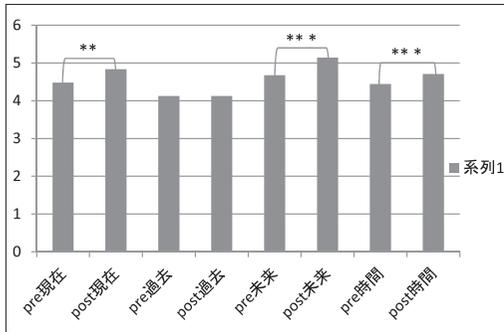


Figure 3 対応のあるt検定の結果

ジは0.60、過去イメージは0.13、未来イメージは0.43、時間イメージは0.42となった。現在イメージは中くらいの効果、未来イメージおよび時間イメージにおいて小さい効果が認められた。アンガー・マネジメントプログラムⅡの効果が明らかとなっ

た。

過去イメージにおいて有意な差がみられなかった。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、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。

また、本アンガー・マネジメントのプログラムⅡの内容から鑑みて、「怒り」に対して今後どのように考え対応すればよいかという構成になっている。このことから現在イメージ、未来イメージ、時間イメージが有意に変化したとは、妥当な結果といえるかもしれない。

2. プログラムⅡとプログラムⅠの比較検討

アンガー・マネジメントプログラムⅡと

Table 5 2要因分散分析（混合計画）の結果

従属変数		pre		pst		主効果(F値と有意水準)		交互作用 (F値と有意水準)
		M	SD	M	SD	pre/post	プログラム	
現在	プログラム 1	4.62	1.16	5.31	1.03	1.01, n.s.	4.54*	9.38**
	プログラム 2	4.49	0.10	4.14	1.33			
過去	プログラム 1	4.56	1.34	4.73	1.55	.76, n.s.	.25, n.s.	.01, n.s.
	プログラム 2	4.74	1.30	4.88	1.17			
未来	プログラム 1	5.08	1.07	5.54	0.97	12.32**	5.31*	1.67, n.s.
	プログラム 2	4.18	1.36	5.16	1.08			
時間	プログラム 1	4.77	1.03	5.20	0.91	28.81***	2.09, n.s.	1.51, n.s.
	プログラム 2	4.44	0.95	4.71	0.95			

(***: p<.001, **: p<.01, *: p<.05)

プログラムⅠの比較検討を行った。現在、過去、未来、時間の各イメージ尺度を従属変数とした2要因分散分析（混合計画）を行った（Table 5）。

過去イメージは交互作用、主効果ともに有意差は検出されなかった。

未来イメージ、時間イメージは交互作用に有意差はなかった。かつ、ともにポストの方がよりポジティブな方へ変化した。

さらに、未来イメージにおいてはプログラムⅡよりⅠの方がよりポジティブであった。

現在イメージにおいては交互作用が1%水準で有意であったため、単純主効果検定を行った。その結果、プログラムⅠ、Ⅱともに5%水準で有意にプリよりポストの方がよりポジティブであった。プリにおいてはプログラムⅠ、Ⅱで有意な差は見られなかった。ポストにおいては、1%水準でプログラムⅠの方がⅡより有意にポジティブであった。

上述したように、本研究で作成したプログラムは、プログラムⅠを修正したものである。しかしながら、概ね、プログラムⅡよりⅠの方が効果的であったようだ。以下、その原因を考察してみた。

プログラムⅠの参加者は都心居住者であり、Ⅱは地方居住者であった。その差が影響したのかもしれない。もう1つの考えられる理由として、プログラムⅡは上述のように「進化の過程」で「怒り」という感情が生き残ってきたことを強調した。そのことによって「怒り」という感情が必然性のある感情であることへの理解を深めることが目的であった。しかし、そのことでプログラムの時間的余裕がなくなったことが考

えられる。若干気ぜわしくプログラムが開されたことが、参加者にとってプログラムⅠほどにはポジティブに変化しなかった原因として考えられるかもしれない。

上記2点に関しての検証は今後の課題である。

3. 参加者のリクルートに関して

宮崎（2013a）では参加者のリクルートに関して、先述したように「アンガー・マネジメント」という用語を使用しなかった。本研究においては「アンガー・マネジメント」という用語を使用してのリクルートであった。2013年では16人の参加者に対して、本研究では62人の参加者であった。「アンガー」（怒り）というネガティブな用語に対して抵抗感は予期したほどではなかったようだ。

謝 辞

本研究においてご協力いただいた参加者の皆さまに、この場を借りて感謝申し上げたい。

引用・参考文献

- Anderson, J.R., 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 (2), 121-133.
- Black, G., Forrester, A., Wilks, M., Riaz, M., Maguire, H., & Carlin, P. (2011). Using initiative to provide clinical in-

- tervention groups in prison : A process evaluation. *International Review of Psychiatry*, 23(1), 70-76.
- Cannon, M. (2011). *The gift of anger*. Oakland : New Harbinger Publications. (キヤノン, M.山本えりこ訳 (2013). プロカウンセラーが教える「怒り」を整理する技術 (株)日本実業出版社)
- 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(3), 275-291.
- 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 金子書房
- ホームラspさん (2015). 怒りのコクテンフグさん
<http://plaza.rakuten.co.jp/homurasp/>
- diary/201509260000/
- 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.
- 宮崎圭子 (2013a). アンガー・マネ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- 跡見学園女子大学文学部臨床心理学科紀要, 2, 25-32.
- 宮崎圭子 (2013b). サイコエデュケーションの理論と実際 遠見書房
- Sungur, M., Soygür, H., Güner, P., Üstün, B. Çetin, İ., & 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(2), 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.