

大人のための情報モラル通信 アンガーマネジメントについて

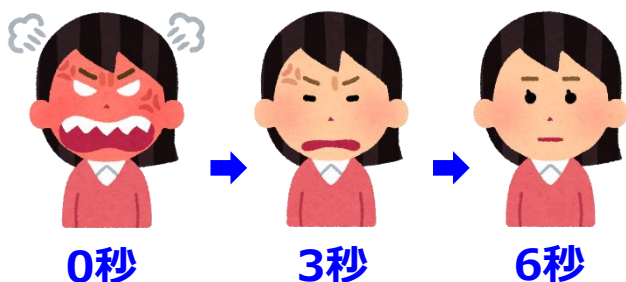
大人のための情報モラル通信は、子どもたちの安心・安全なインターネット利用に向けて、学校の先生方と保護者のみなさま、地域のみなさまに「大人としてできること」を考えていただく為の資料です。

子ども達のSNSを調査していると、投稿者が感情的になっていると思われる内容がときどき見られ、**怒りで自分自身をコントロールできていない様子**がうかがえます。



その様な怒りに駆られた投稿はトラブルに繋がりがやすく控えるべきものです。そして、その怒りに焦点をあてたトレーニングが「**アンガーマネジメント**」です。

例：意識的に6秒間沈黙してみる



SNSでの誹謗中傷などの問題投稿の裏には「**怒りや不満**」が透けて見えます。それらの感情そのものを抑えることは難しいですが、行動は変えられる余地があります。

例えば、有名なものに「**6秒ルール**」というテクニックがあります。怒りを感じた瞬間から6秒の間をおくことで、衝動的な行動を制御するというものです。

★「怒り」を感じた時の対応を決めておこう★

怒りの感情にまかせて行動した場合、普段とは違う行動をしやすい事は子どもでも理解できます。そのような行動を防ぐ為には怒りを感じた時の対応を決めておくことが重要です。

例えば怒りを感じた時、あらかじめ**思い浮かべることを決めておく**(自分の好きな事など)、相手がいる場面なら「お手洗いにいきたい」などの理由で**その場から離れる**などです。

感情が高ぶった時はすぐに行動しないことが重要で、SNSの投稿も控えたほうがいいでしょう。属性・年齢などに関係なく**感情的な投稿をして失敗する人**が後を絶ちません。そしてその失敗は「デジタルタトゥー」として半永久的に残り続けます。



感情的なままでは冷静さを欠いて想像力も低下し、**後から自分に降りかかる悪いシナリオ**を想像できません。「○分以内に投稿しよう！」などの即応性が求められる最近のSNSですが、楽しく利用しながらも**“自分を守る”**ための方法を落ち着いて考えましょう。