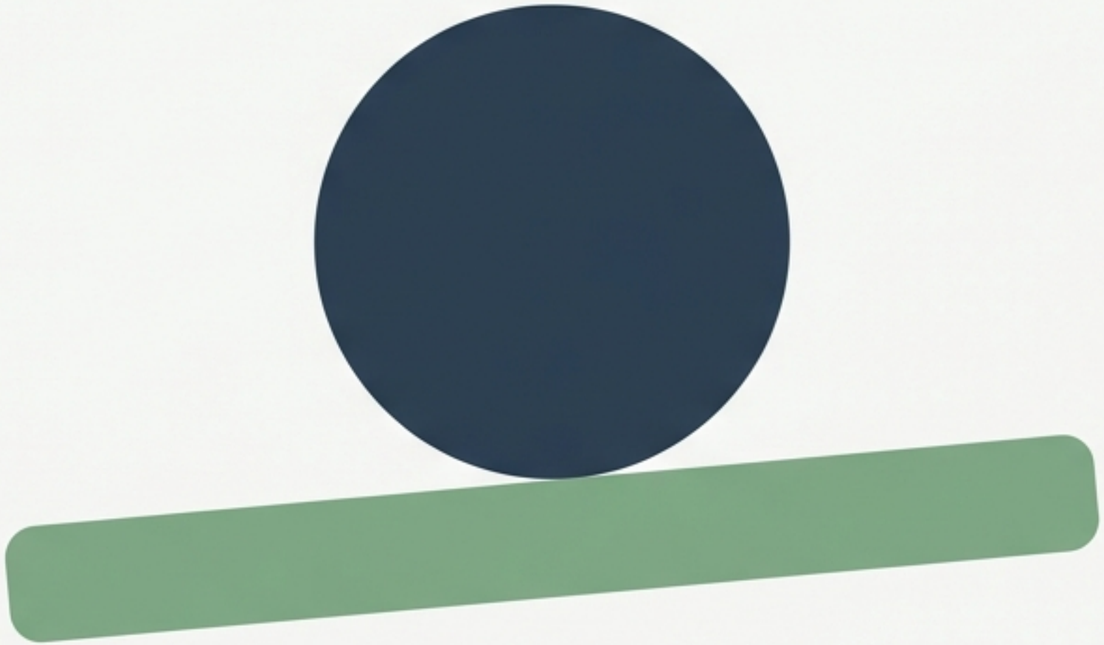
アンガーマネジメント指導法の基礎

B型事業所で実践する「予兆把握」と「再発予防」の仕組み



対象：支援員 / サービス管理責任者 / 管理者

Internal Training Document

NotebookLM

多くの現場が陥る「事後対応」の罠

- **現状の課題：**怒りの支援が「爆発後」の対応（注意や我慢の指導）に集中している。
- **限界：**感情がピークに達した後の介入は、本人も支援者も疲弊し、再発を防げない。



爆発後の対応だけでは、負の連鎖は止まらない

NotebookLM

勝負は「爆発前」に決まっている

- **現状の課題：**怒りの支援が「爆発後」の対応（注意や我慢の指導）に集中している。
- **限界：**感情がピークに達した後の介入は、本人も支援者も疲弊し、再発を防げない。

- **解決策：**支援の重点を「抑制」から「初期介入」へシフトする。
- **メリット：**予兆段階で気づき、対処することで、本人も周囲も傷つかずに済む。

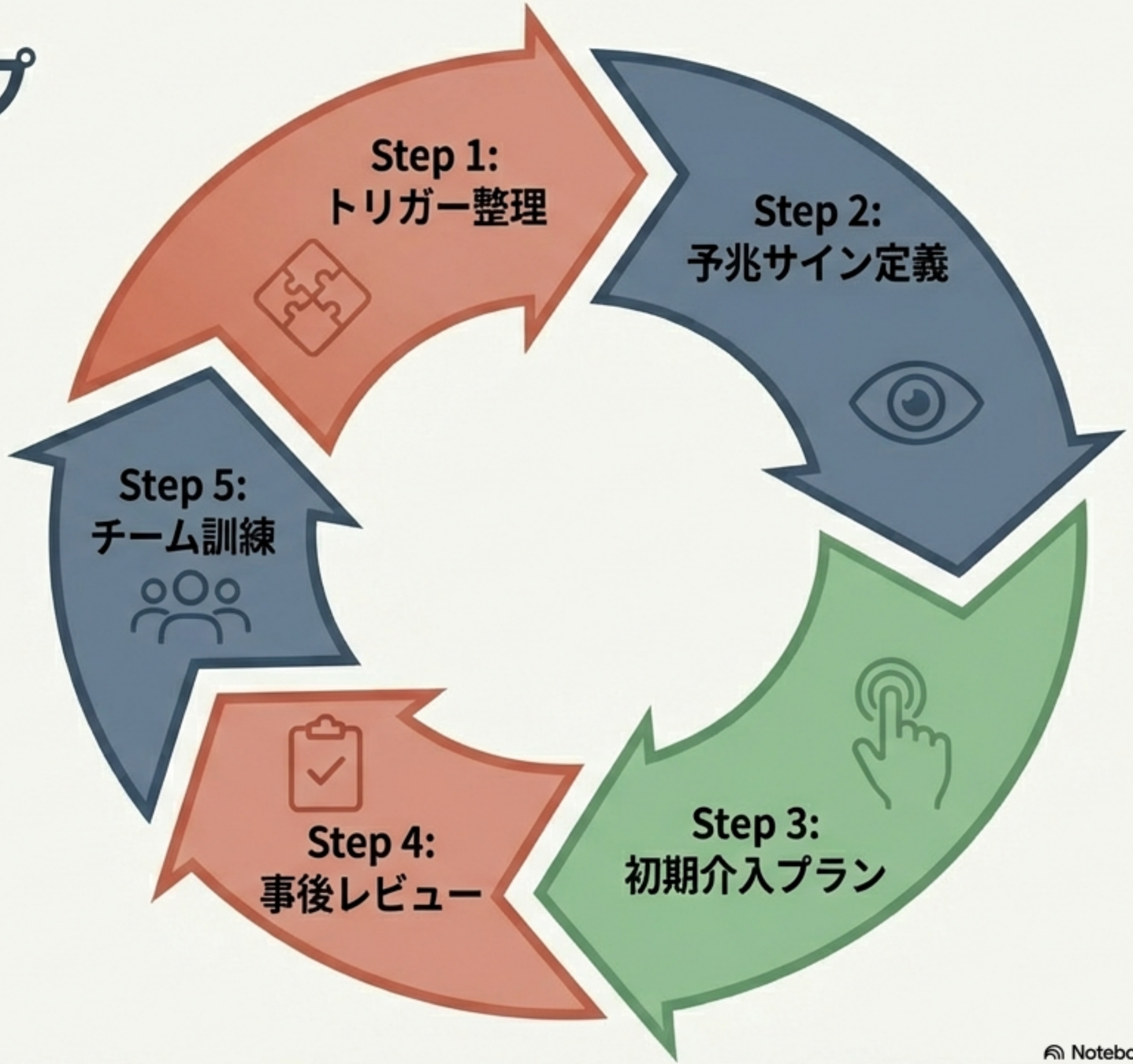


怒りは悪い感情ではない。問題なのは「強すぎる表出」である

NotebookLM

現場導入の5ステップ

個人の勘から、組織的な仕組みへ



NotebookLM

Step 1 & 2:「見えない感情」を可視化する

Step 1: トリガー（原因）



- 人間関係（苦手な相手）
- 作業負荷（急な変更）
- 体調不良（睡眠不足）
- 予期不安（失敗への恐れ）

※共通項目と個別項目を整理

Step 2: 予兆サイン（変化）



- 声量が上がる / 早口になる
- 作業速度が急に落ちる
- 返答が短くなる / 無視
- 視線が合わなくなる

※「いつもの様子」との差分を言語化

NotebookLM

Step 3: 平時に決める「事前合意」の重要性



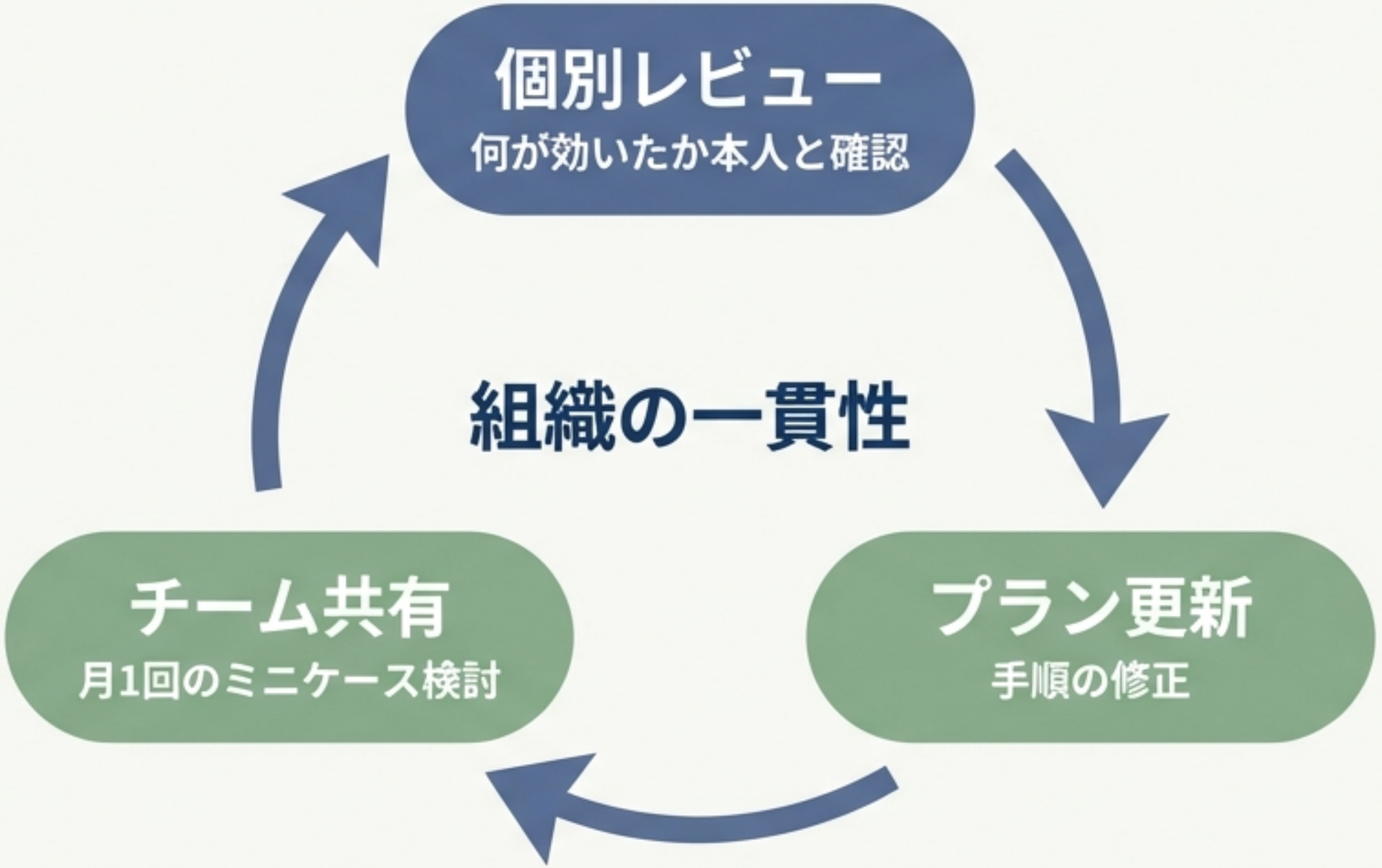
Intervention Examples

- 合図で休憩へ
- 場所を変える
- 呼吸法
- スタッフへ相談

鉄則：怒りが高まってからの提案は通じない。平時に決めておく。

NotebookLM

Step 4 & 5: 組織としての一貫性を保つ



注意：支援者ごとの対応のばらつきは、本人の混乱を招く最大の要因です。

NotebookLM

事例：O事業所の変化

BEFORE



トラブル対応に追われる日々

- 強い爆発が頻発
- スタッフが疲弊

AFTER



早期相談が増加・表出減少

- 予兆カードの運用開始
- 「共通言語」の定着

成功要因：本人と支援者が「同じサイン」を見て動けるようになったこと

NotebookLM

運用の「見える化」指標（KPI）



早期介入率

80%以上

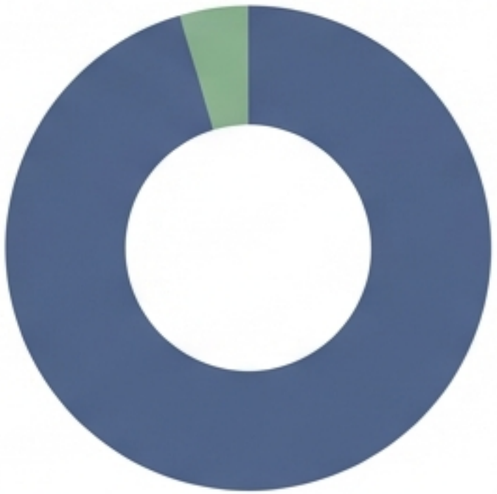
予兆段階での介入割合



強表出低減率

前月比改善

強い怒りの発生頻度

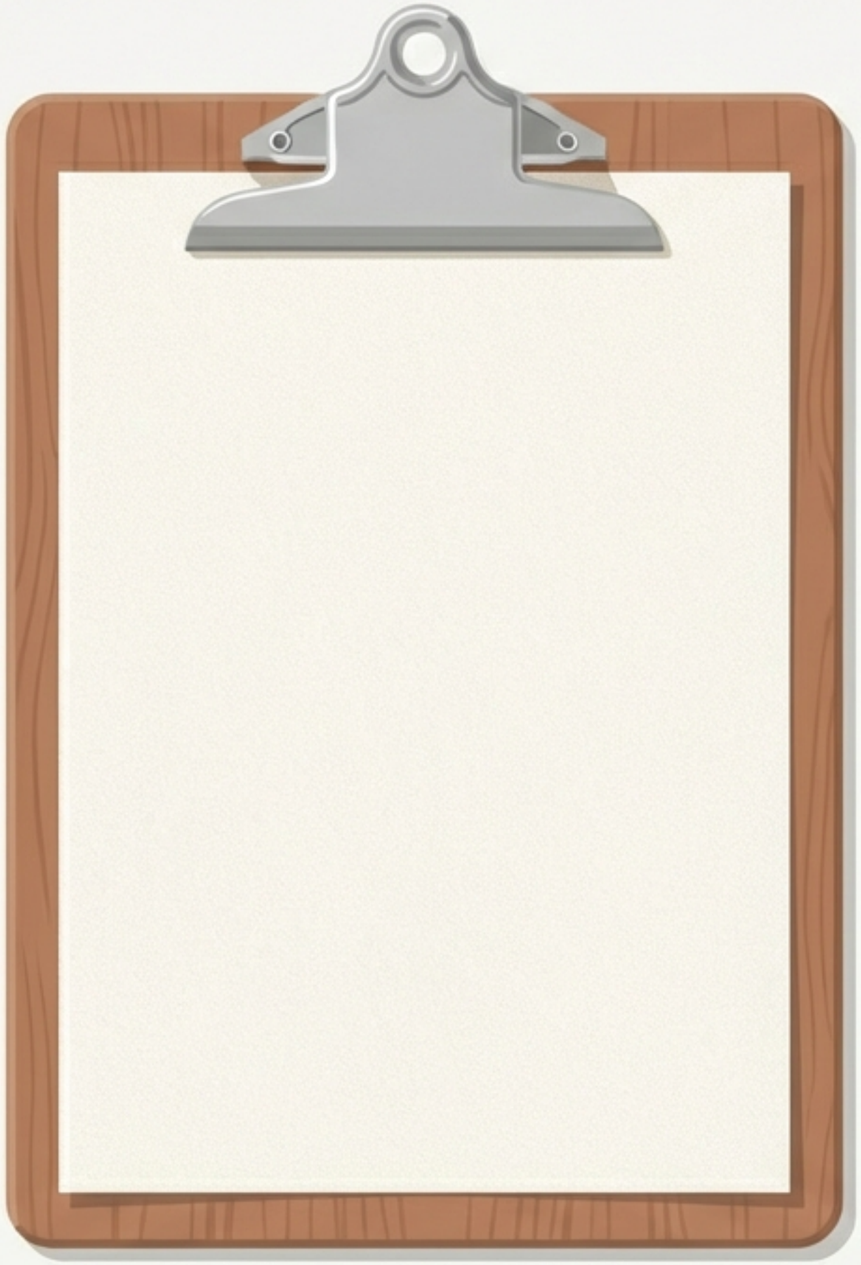


事後レビュー実施率

95%以上

振り返りの徹底

NotebookLM



運用品質チェックリスト

自事業所の現状を監査するための5項目

- ☑ トリガーが個別に整理されている
- ☑ 予兆サインが記録・共有されている
- ☑ 初期介入手順が明文化されている
- ☑ スタッフ間で対応が統一されている
- ☑ 事後レビューが実施されている

NotebookLM

よくある失敗と回避策



怒りの否定

✕ 「怒るな」と指導する

○ 感情は肯定し、
行動を選ぶ



介入の遅れ

✕ ピーク時に説得する

○ 予兆段階で
システム的に動く



個別化不足

✕ 全員に同じ対応をする

○ 個別のトリガーに
合わせる

NotebookLM

現場からのQ&A

Q: 怒りが強い方へのグループ指導は？

A: 個別支援で安定してからグループへ移行するのが安全です。



Q: 家族との連携は？

A: 本人同意の範囲で連携し、日常の一貫性を確保します。



Q: 支援者の負担が大きい時は？

A: 手順の標準化と役割分担で負担を分散させます。



NotebookLM

ゴールは「コントロール」ではなく「選択肢」

アンガーマネジメント支援の本質は、本人を抑え込むことではなく、
安全に感情を扱える選択肢を増やすこと。



Reference: 障害者総合支援法 / 指定障害福祉サービス運営基準

NotebookLM