







アンガーマネジメント



もくじ

-  アンガーマネジメントとは
-  アンガーマネジメントの効果
-  怒りのメカニズム
-  怒りのコントロール方法
-  上手な怒り方
-  まとめ

アンガーマネジメントとは

アンガーマネジメントとは

- ✓ 怒りの感情と上手く付き合うための心理教育、心理トレーニング
- ✓ 怒らないことを目的とするのではない
- ✓ 怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としている



アンガーマネジメントの効果

✓ 業務の効率化

- ・怒りのコントロールにより、冷静に判断や選択をすることができ、効率的に働くことができる
- ・怒りの表出を抑えられるようになるため、仕事に集中しやすくなる

✓ 円滑なコミュニケーション

- ・怒りを配分することができ、良好な人間関係を築くことができる
- ・理性的な言葉で意思を伝えることができ、ハラスメントの防止につながる

✓ 病気を防ぐ

- ・怒りをコントロールすることで、交感神経の過度な活性化を防ぎ、病気に罹患するリスクを下げる
- ・ストレスが溜まりにくい職場になり、ストレスによるこころやからだの不調を未然に防ぐことにつながる

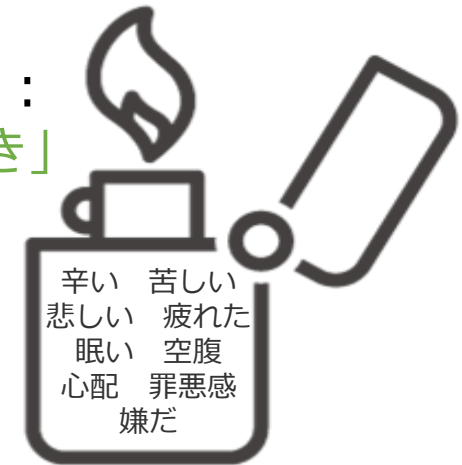
怒りのメカニズム

怒りのメカニズムをライターに例えると

- ✓ 「べき」と現実にギャップがある場合、着火スイッチが「カチッ」と押されて火花が生まれる
- ✓ 「マイナス感情・状態」が多ければ多いほど怒りは大きく燃え上がる
- ✓ 「べき」と「マイナス感情・状態」の両方もしくはどちらかでも減らすと怒りを小さく、短くすることができる。

炎：怒り

着火スイッチ：
～である「べき」
(価値観)



ライターのガス：
マイナス感情や状態

怒りのコントロール方法

- ✓ 怒りを感じてからの時間経過に応じて、3つの段階がある



とっさの対処法

長期的なトレーニング

衝動 コントロール

怒りを感じて
理性が働くまでの
6秒間

思考 コントロール

怒りを
どのように考え
処理するか

行動 コントロール

どのような場合に
どうしたらいいか

衝動コントロール

✓ 6秒ルール

感情を理性的に処理するために、6秒間かかる

→ 理性が働くまでの6秒間、待つことが大切

✓ 深呼吸

✓ 合言葉は「何とかなる」「まあ大丈夫」

✓ 怒りを数値化する

1～10点で数値化する

例：1は何もない状態

10は生死にかかわるような重大な怒り

【例】

チーズバーガーを買ったのに
待たされた上に
ハンバーガーが出てきた！

6秒待つ

深呼吸

「何とかなる」

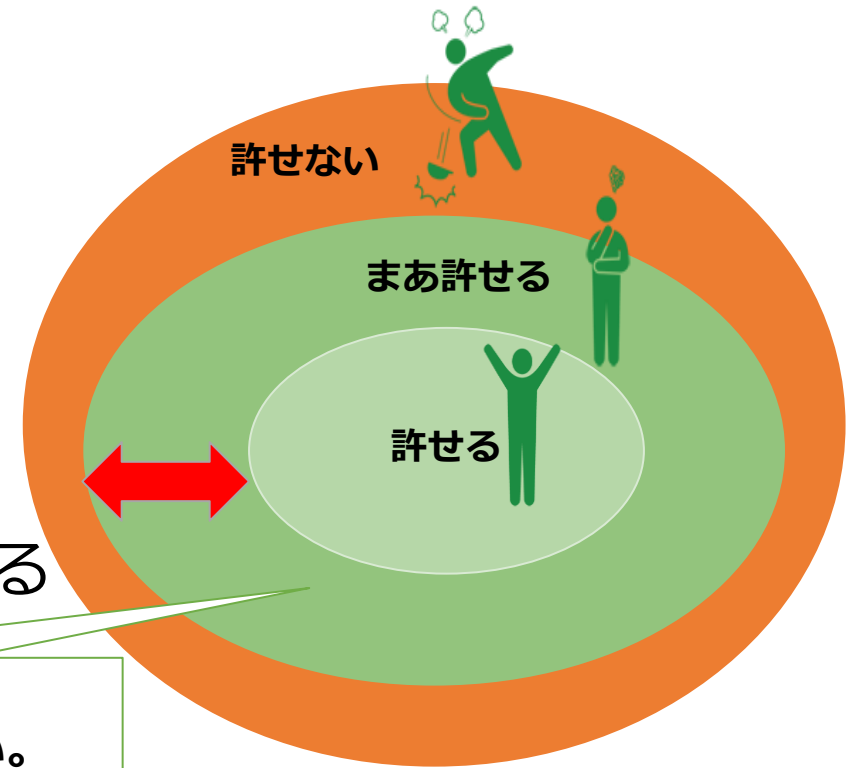
「まあ大丈夫」

2点!!!



思考のコントロール

- ✓ 怒りを「許せる」「まあ許せる」「許せない」のうち、どこに当たるのか冷静に分類する
- ✓ 怒ったことを振り返り
数値化したものをメモにとる(記録する)
→自分が何に怒るのか、傾向がわかる
例：●月●日 ～があった 2点
自分が何に怒るのかを知ること、
「まあ許せる」範囲を広げることができる



「許せる」「まあ許せる」ことに
怒ろうとしていたことに気づく事が多い。

行動のコントロール

- ✓ いつ、どのように行動を起こすべきか、事象に併せて4つに分類

	変えられる	変えられない
重要	すぐに取り組む	受け入れる →自分でコントロールできる部分のみ注力
重要ではない	余力があれば取り組む	放っておく かかわらない

4つの分類と対応方法（1）

重要 変えられる

すぐに取り組む

ex) 仕事と家庭の両立が
うまくいかずイライラ

- ・自分のスケジュールを確認し
家族や上司に相談する
- ・時短家電の購入やサービス
を利用するなど家事効率化に
取り組む

重要 変えられない

受け入れる 自分ができ事に注力

ex) 渋滞に巻き込まれ、
大事な会議に遅れそう

- ・別の交通手段の検討
- ・先方に即座に一報
- ・何かできる事がないか聞く
(資料を前もって送るなど)

4つの分類と対応方法（2）

重要でない 変えられる

余力があれば取り組む

ex) 子供が部屋を片づけない

- ・子供の意見を聞きながらものを減らす
- ・引き出しに写真を張るなど進んで片づけたくなるような工夫をする
- ・片づけてほしい理由を伝える

重要でない 変えられない

放っておく、離れる

ex) 電車のマナー違反等

- ・価値観の違いを認識する
- ・思考を停止する

上手な怒り方

- ✓ 怒る(叱る)目的：双方にとって納得のいく結果を出すこと
- ✓ 説得ではなく、**納得**する怒り方

①準備	人前を避けた場所とタイミングの設定
②事実確認	主観を入れず、今回の 出来事のみ を確認
③感情の共有	理由を分析することは必要不可欠のため、 一緒に考える姿勢を伝える アイメッセージ で伝える 例：「私は～が心配です」「私は～の対策を考えたい」
④望ましい行動の共有	相手に お願い・リクエスト する
⑤メリット共有	最後は相手を快い気持ちに

- ✓ **アサーティブコミュニケーション**の活用
相手の立場や意見を尊重しつつ、自分の主張を正確に伝える

参考文献：

『アンガーマネジメント 叱り方の教科書』（安藤俊介著 文昇堂）

『アンガーマネジメント 怒らない伝え方』（戸田久美著 かんき出版）

『怒りが溶ける！ 優しくなれる！ アンガーマネジメント』（大正谷成晴、西村智宏、箱田高樹共著 コミック出版）

上手な怒り方【NGワード】

なんで？

とりあえず謝る、
言い訳する等
不毛なやり取りになる

**いつも かならず
絶対**

素直に
聞き入れられない原因
の1つになる

**前から思っていた
けど**

話の論点が逸れ、
伝えたいことが
定まらなくなる

参考文献：

『アンガーマネジメント 叱り方の教科書』（安藤俊介著 文昇堂）

『アンガーマネジメント 怒らない伝え方』（戸田久実著 かんき出版）

『怒りが溶ける！ 優しくなれる！ アンガーマネジメント』（大正谷成晴、西村智宏、箱田高樹共著 コミック出版）

上手な怒り方【NG態度】

機嫌で叱る

- ・ どうせ機嫌が悪いんだと思われ、叱っている内容を聞かなくなる

人格を否定する

- ・ 人格 性格 能力を叱ると、不当に攻撃されたと思われ、リクエストが通らなくなる

人前で叱る

- ・ 「恥ずかしい」「恥をかかされた」と感じ、内容が耳に入らなくなる

感情をぶつける

- ・ 本来の伝えたいことが伝わらず、「責められた」という印象になる

参考文献：

『アンガーマネジメント 叱り方の教科書』（安藤俊介著 文昇堂）

『アンガーマネジメント 怒らない伝え方』（戸田久実著 かんき出版）

『怒りが溶ける！ 優しくなれる！ アンガーマネジメント』（大正谷成晴、西村智宏、箱田高樹共著 コミック出版）

まとめ

- ✓ アンガーマネジメントとは、怒りの感情とうまく付き合うための心理トレーニング
- ✓ 怒りの正体は「出来事」や「人」ではなく、「～べき」と言った、**自分自身の価値観**からくるもの
- ✓ 人を叱る(怒る)際は、双方が納得することを目的とし、**相手へのリクエスト**と**自分の気持ち**を伝えていくことが重要