

怒りのコントロール ～アンガーマネジメント～

アンガーマネジメント発祥の背景

【発祥の背景】

1970年代に、アメリカで広がったもの。運転中に怒りの感情をコントロールできずイライラが募り、暴力的な行為や、さらにエスカレートして射殺事件に発展したことが背景。



このような経験はありませんか？

- ・ 部下にカチンときて怒ってしまった
- ・ 必要以上に怒ってしまう
- ・ イライラが止まらず集中できない
- ・ イライラする、怒ってしまう自分を何とかしたい

「怒らない人」ではなく
「怒りをコントロールできる人」を目指すのが
“アンガーマネジメント” です

アンガー（ANGER）とは、 怒りやイライラといった被害者感情

【感情表現】

怒り：人間にとって自然な感情の一つ
怒りのない人はいない。なくすことは不可能

【感情の種類】

6種類の代表的な感情

喜（よろこび）

楽（たのしみ）

怒（いかり）

愛（いとしみ）

哀（かなしみ）

憎（にくしみ）



すべての感情は必要なもの
怒りを感じることに罪悪感を抱く必要はない

しかし、「怒り」はインパクトが大きく
人生に思わぬ影響を与えかねない

怒りの裏には本当の気持ちがある！

■ 一次感情

不安・つらい・苦しい・痛い・嫌だ
疲れた・寂しい・虚しい・悲しい

■ 二次感情 = 怒り



コップの水のように、
押さえきれない一次感情が
あふれ出た場合
その後に二次感情である
「怒り」が出現する

怒ることはタブーではない

怒りのメリット・機能

- ① 伝達手段である
- ② 身を守るための防衛感情
- ③ すっきりする
- ④ モチベーションやエネルギーとなる

怒りのデメリット

- ① 連鎖する
- ② 場の空気が悪くなる
- ③ 人間関係が悪くなる
- ④ 怒った本人が後悔する

人は大切にしていること・ものに
触れられると、イライラする

**怒ることで
「何を大切にしているか」
気づくこともできる**



問題となる4つの怒り

- ① 強度が高い
一度怒り始めると歯止めがきかなくなり、激しく怒鳴ってしまう
- ② 持続性がある
過去に起こったことに起因し、持続性がある。
根に持つ、思い出し怒りをする
- ③ 頻度が高い
しょっちゅうイライラする。カチンとくることが多い
- ④ 攻撃性がある
他人を傷つける、自分を傷つける、物を壊す

【怒りの性質】

身近な対象ほど強くなる : 家族等

伝染しやすい : 一人が怒ると、周りも怒り始める

高い所から低い所へ流れる : 上司から部下、親から子へ等

無駄に怒らない
ことが大事

アンガーマネジメントの方法①

6秒待つ (6秒ルール)

怒りの感情のピークは長くて6秒間！

「イラッ」ときても反射的に怒りをぶつせず、6秒間やり過ごす

【具体的な方法】

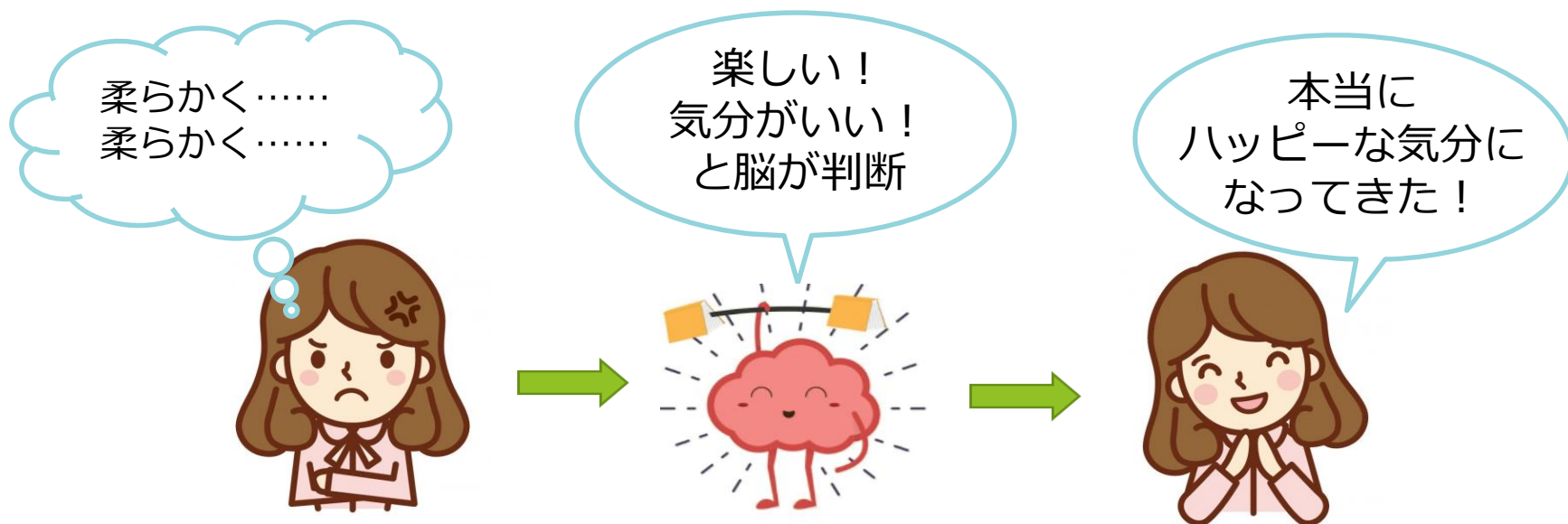
- ・ 深呼吸 → 副交感神経が働いてリラックス
- ・ 水を飲む
- ・ 6秒数える
- ・ その場から離れる、散歩などでクールダウン
- ・ 近くにあるものを観察する
- ・ ポジティブな言葉で自分を励ます

いったん落ち着いて、
怒りを鎮める時間をつくる！

アンガーマネジメントの方法②

表情フィードバック仮説

通常の楽しい「から」笑顔になるという流れに対し、
笑っている「から」楽しくなるという逆の方向を利用する
体と心は密接につながっているため、体の状態に心がついていくと
いわれている



怒っていてもまずは笑顔を作って、怒りを鎮める！

アンガーマネジメントの方法③

上手に怒る

- 感情的にならない（アサーティブなコミュニケーション）
相手に伝えたいこと、わかってもらいたいことを落ち着いて伝える
※アサーティブ：互いの権利を尊重しながら主張すること
- 一貫性を持つ
話している内容を、相手や状況によって変えない
- 伝わりやすいタイミングを観察する
自分と相手の間を見計らう
- 相手の言い分も受け入れる
話を聞いて、落ち着いてから返事する
- 過去の話を持ち出さない
今起こった事象に対してのみ話す。「いつもそうだよね」はNG
- NGワード・NG態度に気をつける
人格否定、余計な一言「なんでできないの?」、物に当たる、暴力

アンガーマネジメントの方法④

リフレーミング

違う角度や視点から考えること
相手の立場を想像してみることに



【例】 上司と新人部下

上司 : 部下に当たり前な質問をされて怒ってしまった
部下 : 上司に質問をしたら怒られた

《リフレーミング》

上司 : 自分にとっては当たり前でも、経験の浅い部下にとっては当たり前のことではないかもしれない
部下 : 質問をする前に、自分で理解する努力をしてもよかったのかもしれない

必要なときに怒ることも大事

必要なときに怒らないでいると.....

- 人や状況に振り回される
- 自己肯定感が下がる
- 嫌な状況は変わらない
- 人と人の間に距離ができる

「許せる・許せない」、「怒る必要がある・ない」の
ボーダーラインを明確に決めていく

【 怒る理由 】

理想と現実のギャップ

【 怒りの原因 】

～であるべき(べき論)

～であるはず

→自分の欲求、希望、
願望を象徴している

理想と現実の**ギャップ**や**思い込み**からくる怒りを
断ち切る！

怒りを自分の意志でコントロールしよう

- アンガーマネジメントによる効果
 - 仕事の効率・パフォーマンスが上がる
 - 原動力やモチベーションにつながる
 - 職場や私生活における人間関係の改善
 - 心身の健康増進
 - いじめ・ハラスメントの防止



怒りをコントロールし、味方につけることで、
仕事の効率UPや人間関係改善につなげられる！

まとめ

- 異なる考え方を持つ人を認める
相手を尊重する
- 完璧主義を捨てる
「こうであるべき」「～しなければならない」
「～のはず」
- ポジティブな解釈を試してみる
コップの水が半分しかない → 半分もある 等
- 自分のプラスにならない怒りは捨てる
いつまでも覚えてないで、忘れる！
- 焦らずに自分を改善していく
できそうなことから、少しずつ意識・行動を変える



担当保健師のひとつ

怒りを鎮めることは容易ではないかもしれませんが、「できること」から始めてみましょう。

まずは「6秒ルール」を意識することがおすすめです！

このアンガーマネジメントの資料を通して、よりよい職場環境づくりや人間関係の形成に繋がっていくことを願っています。

保健師によるセミナー、ご好評いただいております！

- ・健康診断の事後措置について
- ・アンガーマネジメント
- ・睡眠から考える長時間労働
- ・VDT症候群予防について...など

健康経営に最適なセミナーを
保健師がリーズナブルに実施いたします！

無料セミナー毎月開催中！

詳しくは特設サイトへ！

<http://seminar.doctor-trust.co.jp/>

保健師 健康経営セミナー

検索