

アンガーマネジメント

株式会社ドクタートラスト



本日のセミナー

アジェンダ

- 怒りとは
- アンガーマネジメントのコツ
- 上手な怒りの伝え方
- 外部相談窓口アンリの使い方

目的

- ・ 怒りをコントロールする方法を理解する
- ・ 上手な怒りの伝え方を理解する



怒りとは感情のひとつである

感情表現

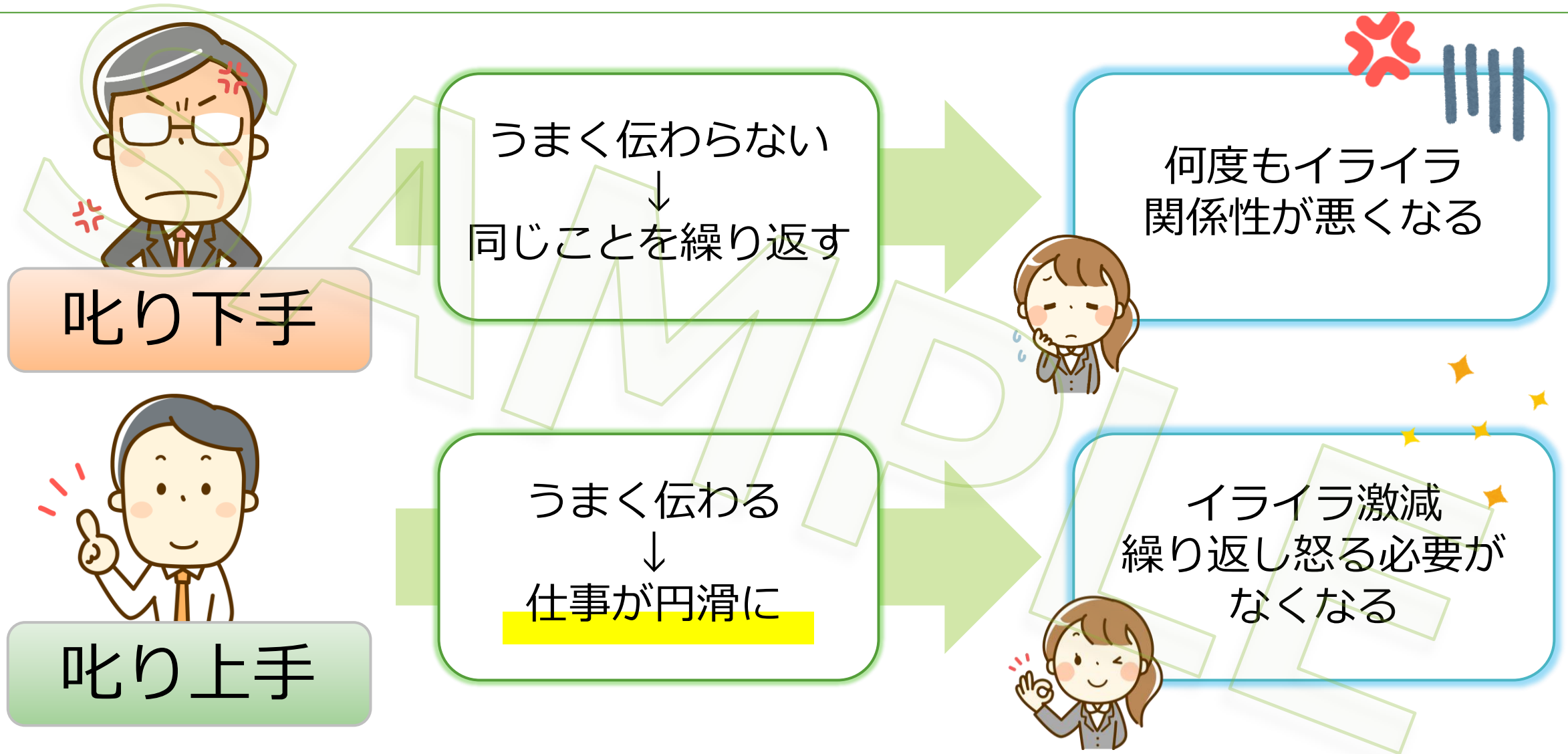
人間の自然な
「感情」のひとつ
なくすことは不可能

機能・役割

身を守るための
「感情」
防衛「感情」

決して悪いものではないが問題となる怒りは存在する

アンガーマネジメントができると…



アンガーマネジメントの3本柱

衝動の制御

6秒

認知の制御



行動の制御

重要度

コントロール度

衝動の制御 6秒間のやり過ごし方

呼吸リラクゼーション

怒りを感じたら、
ゆっくりと腹式呼吸
をして気持ちを
落ち着かせる

コーピングマントラ

自分が落ち着くワード
を決め、怒りを感じた
後の6秒間はその言葉
を言い聞かせる

タイムアウト

その場を物理的に
いったん離れ、
感情をリセットする

カウントバック

頭の中で数字を数える
単純に1から数えていく
より、できるだけ難しい
ほうが良い

ストップシンキング

ストップと心の中で唱え、
6秒間は原因も解決策も
一切考えないようにする

スケールテクニック

自分の怒りに点数を
つけ自分の怒りの
度合いを理解する

怒りを生む認知「べき思考」

理想

「〇〇は〇〇であるべき！」

会議は10分前に来るべき
残業してでも仕事すべき
部下は上司を尊敬すべき
上司は部下をねぎらうべき

ギャップ

現実

「こうあるべきなのに！！」

会議に定刻ギリギリで来る
残業せずさっさと帰る
部下が尊敬してくれない
上司がねぎらってくれない

べき思考

上手に指摘するポイント3つ

目的

相手の成長を願って相手に意識と行動を変えてもらうこと
→同僚同士でも同様に！

一貫性がある

気分と人で態度を
変えない



相手のために

想いをこめて言葉を選ぶ



こうしてほしい

リクエストや理由を明確に

