アンガーマネジメント

株式会社ドクタートラスト

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

本日のながれ

- 怒りとは
- 怒りのコントロール
- 自分の怒りのタイプを知ろう
- 上手な怒りの伝え方

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

怒りは悪い感情ではありません

怒りは人間の自然な感情のひとつ

自分の心身を守るための防衛感情
決して悪い意味だけの感情ではない！

怒りをなくすことは不可能
なくそうと無理をする必要もない

ただし

問題となる怒りは存在する

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

良い怒りと問題となる怒り

良い怒り

怒る必要のあったこと
怒らなければ伝わらなかったこと

- 「あのとき怒ってよかった」と振り返って後悔しない怒り
- 自分の築き上げてきたものや自分自身を傷付けない怒り

問題となる怒り

怒る必要のなかったこと
怒らなくても伝わったこと

- 「あのとき怒らなければ･･･」と振り返って後悔する怒り
- 自分の築き上げてきた大切な仕事や人間関係を壊し自分自身まで傷付ける怒り

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

叱り上手な社員が増えると生産性の向上に直結

叱り下手

うまく伝わらない
↓
同じことを
繰り返す

何度もイライラする
関係性が悪くなる

叱り上手

伝わる
↓
仕事が円滑に

イライラ激減
繰り返し怒る
必要がなくなる

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

アンガーマネジメントでできること

- 怒りを溜め込まずに、相手に言いたいことを伝えることができる
- 怒りにより、相手のことも自分のことも傷つけることがなくなる

① 仕事の効率が上がる

② 原動力やモチベーションになる

③ 職場や私生活の人間関係の改善

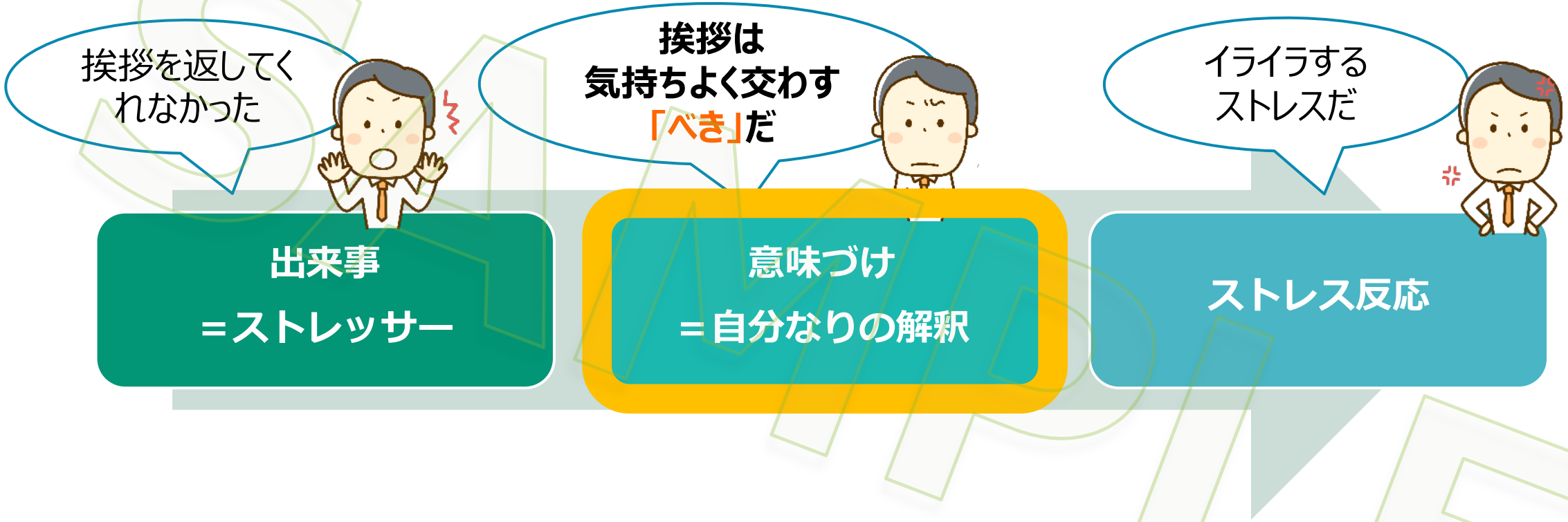
④ 心身の健康増進

⑤ いじめ・ハラスメントの防止

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

怒りが生まれるメカニズム



私たちを怒らせるものの正体は「べき」

会議は５分前に来て準備をするべきと思っている人は、
定刻に来る人をどう思うでしょう？

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

注意のポイント３つ

注 意 す る 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

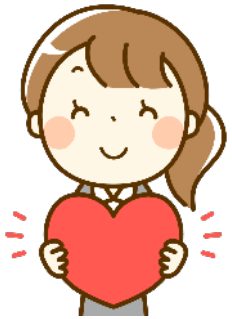
→同僚同士でも同様に！

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

SAMPLE

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.