



◇例会報告—卓話 2015年12月9日 第2324回第49期第21回

「アンガーマネジメント入門」

アンガーマネジメントとは

- ・ アンガー
 - － 怒りを
- ・ マネジメント
 - － 配分すること
- ・ 怒らなければいけないことは上手に怒れ、怒る必要のないものには怒らなくて済むようになれること
 - － #怒らないこと

1つめの暗号

怒りの感情のピークは長くて6秒

6秒待つためにすること = ディレイテクニック

- ・ カウントバック = 数を数える(難しく数える)
- ・ ストップシンキング = 頭の中を真っ白に
- ・ グラウンディング = 近くにあるものを凝視
- ・ 深呼吸 = 吐き出すときにコップの水を出す
- ・ ポジティブセルフトーク = 元気メッセージ
- ・ タイムアウト = 強い怒りの時は離席

怒りの感情と上手に付き合う方法をお話いたします。

怒りの感情は、喜怒哀楽に含まれる人間の基本感情ですので消せないものなのです。ですが、喜怒哀楽の中で何かを破壊したり、攻撃に繋がってしまったり、全てを失う危険があるのは怒りの感情だけです。

1970年代にアンガーマネジメントという「怒りの感情とうまく付き合う心理トレーニング方法」方法がアメリカで開発され、今だんだんと浸透してきています。決してあやしいも



小林浩志様

社会保険労務士法人
こばやし事務所 代表社員

のではありません。私達は、怒らなければいけない事に上手に怒れず後悔をし、怒る必要のない事に必要以上に怒り自己嫌悪に陥っています。そして日々それを繰り返しています。

つまりアンガーマネジメントとは「怒らなければいけないことは上手に怒れ、怒る必要のないものには怒らなくて済むようになれること」この区分け、仕分けです。この区分け、仕分けを自分の責任で行う事が出来るようになる心理トレーニングです。

2つめの暗号

私たちが怒らせる「もの」の正体？

怒る理由 → べき論(コアビリーフ)

- ・ 会社はこうあるべき
- ・ 部下はこうあるべき
- ・ 下請けはこうあるべき
- ・ サービスはこうあるべき
- ・ マナーはこうあるべき
- ・ ファッションはこうあるべき
- ・ 音楽はこうあるべき
- ・ スポーツはこうあるべき...

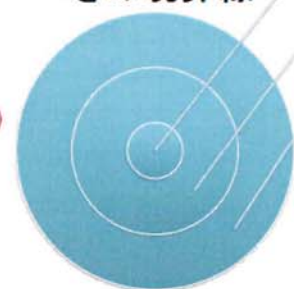
- ・ 目の前で起きていること
- ・ 現実
- ・ 事実

ギャップ

「べき論」の扱いの難しさ

1. 時代と共に変化する「べき」
(ジェネレーションギャップなど...男女、スポーツ...)
2. すべての「べき」は正解
(少なくとも本人にとっては)
3. すべての「べき」は程度問題
(境界線で考えてみよう)

べきの境界線



①自分と同じ「べき」

②自分の「べき」とは少し違うが許容範囲

③自分とは違う「べき」。許容できないもの

3つめの暗号

怒りの性質

- ・ 身近な対象に程強くなる
 - － コントロールできるという思い込み
- ・ 高いところから低いところへ流れる
 - － 怒りの連鎖
- ・ 伝染しやすい
 - － 情動伝染
- ・ エネルギーになる
 - － 行動を起こすモチベーションにもなる

怒りの連鎖を断ち切ろう！

いじめと同じく、不毛な怒りの感情は、力の強いところから弱いところへと連鎖します

例えば、親から子へ、子は同級生へ
同級生は年下の子や小動物

さらに周囲へと循環していきます

我々がアンガーマネジメントにより、不毛な怒りの連鎖を断ち切ることで、ひいては、皆が暮らし易い生活へと変化していくことが望めます

怒りの感情をぶつけることで物事の解決にあたらうとする自分を残念に感じよう！