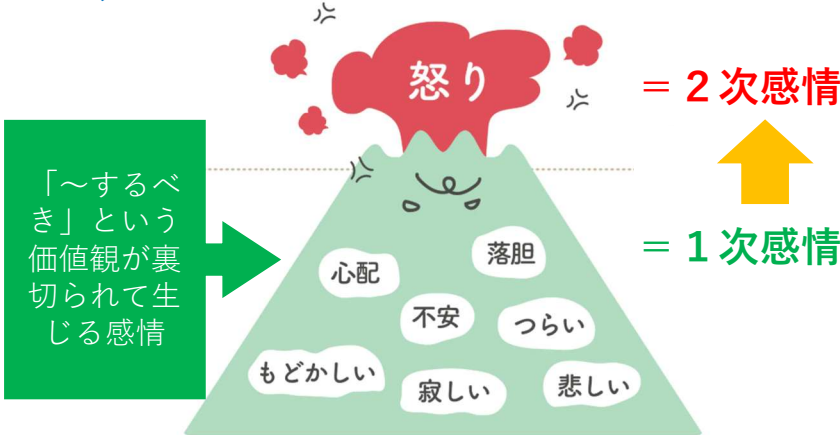


1, アンガーマネジメントのすすめ。働きやすい職場づくり、ハラスメント防止効果！

皆さんは「怒り」の感情を上手く制御できず、悩むことはありませんか？
近年、怒りをコントロールする技術として注目されているアンガーマネジメントをご紹介します。

1, 怒りはどうして発生するか



人間はいきなり怒りの感情を抱く訳ではない。
怒りの感情が発生する前に、悲しい、悔しい、
つらい、寂しい、不安、苦しいなど1次感情
を抱くという特徴がある。

1次感情は、自分が抱いている「～するべき」という価値観が裏切られることで生じる。
1次感情が許容範囲を超えると2次感情である怒りが発生する。
大切なのは1次感情に目を向け、上手くコントロールすることである。

2, 怒りの特徴（ポジティブ面・ネガティブ面）

①高⇒低へ流れる。	上司⇒部下等。弱い立場、逆らえない人へ向けられやすい。	パワハラ事案にも 轉換可能に
②他人に伝染。	イライラして夫が帰宅すると妻も「何で？」とイライラ。	
③近いほど強い。	家族等には「言わなくてもわかる」と期待。外れると怒りが強化。	
④矛先を固定できない。	コントロールしきれないと「八つ当たり」に。	
⑤行動へのモチベーション。	「この次こそ頑張ろう」とプラスのエネルギーにもなる。	

3, 怒りをコントロール。

①衝動のコントロール。「6秒ルール」を意識。（6秒＝感情をコントロールするために必要）

1) 怒りを感じた瞬間を認識、
怒りを否定せず受入

2) ゆっくり6まで数える。
深呼吸したり、目を閉じて良い。

3) 状況を客観的に見直す。
建設的な対話方法を考える。
必要に応じて場を離れる。

「6秒待てば怒りが完全に消える」という考えは現実的ではなく、より良い関係実現のためのツールと捉える。

②思考のコントロール

怒りにつながる価値観「～するべき」を客観的にとらえることで怒りのコントロールが可能。
人によって「～するべき」と感じることは違うことを理解し、価値観の許容範囲を広げると
怒りを感じる機会が減少する。

③行動のコントロール

感情のまま「怒ることで良い状況を作り出すか」などを冷静に状況分析。怒りが問題なの
ではなく、表現方法が問題視される。過度の怒りの感情表現でなく適切に冷静に表現。