



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

管理職のための アングーマネジメント研修 ～自分の怒りをコントロールする～

2025年6月25日
産業医 長濱さつ絵

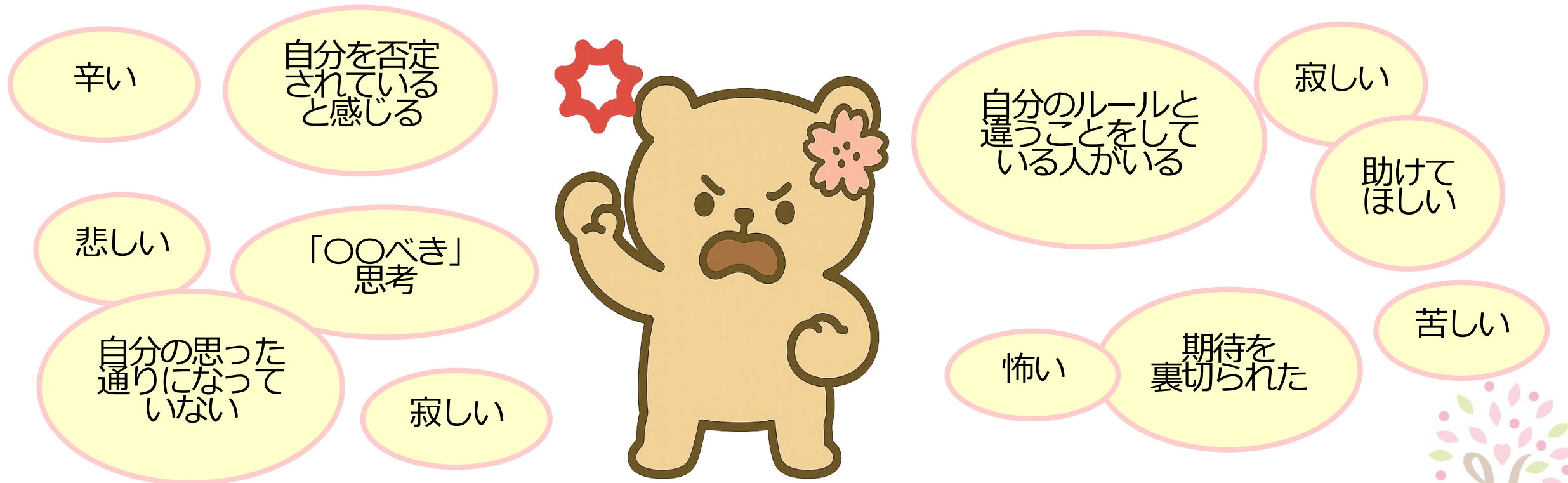
今日お話しすること

- 「怒り」を知る
 - 自分のタイプを知る
 - 怒りの一次感情を探る
 - 怒りに巻き込まれない：6秒ルール
-
- 自分の気持ち・思いを伝える



怒りとは？

- 怒りは「二次感情」
- 怒りのもとになる「一次感情」が隠れている
- 怒ること自体は悪いことではない



怒りのメリット・デメリット

- 怒りのメリット

- 怒りのデメリット



怒り

- 怒り自体は悪い感情ではない

- では、なぜアンガーマネジメントが必要か？

ハラスメント予防
心理的安全性
自身の健康のため

} 業務の効率化、生産性の向上



怒りのデメリット

- ①周囲の人のモチベーションの低下
- ②ハラスメント



衝動的に発生した怒りの感情を相手に伝えてしまうと、人間関係が悪化し、状況によってはパワハラにもなる危険性 - 特にマネージャークラスは要注意

怒るのではなく『伝える』…アサーティブコミュニケーション、アイメッセージ

怒りのデメリット ③相手が委縮し、考えることを放棄



感情的に怒ってしまうと、相手を萎縮させてしまう。

怒られることで、相手は怒られないように動くことだけに気を取られ、顔色を伺うようになってしまう。

相手が過剰に気を使ってしまうことで、相手の生産性を下げる。

怒るのではなく『伝える』…アサーティブコミュニケーション、アイメッセージ

怒りのデメリット ④自分のストレスの増加

- 怒ること自体がストレスの増加につながる。それだけでなく、怒られたほうもストレスを感じてしまう
- 自分の本当の思いや気持ちが「怒り」で相手に届くことは稀
- 怒ることだけで物事の本質が解決することはない
- 怒りがあるとスムーズにコミュニケーションが取れず、関係が悪化し、さらにストレスが蓄積するという悪循環に陥ってしまう

自分の思いや気持ちを「怒り」ではなく伝える方法をまなぶ



「アンガーマネジメント」とは

- 怒りの感情とうまく付き合い、コントロールする方法を学ぶこと
- 怒りに振り回されずに行動できるようになる

怒りに振り回されている状態	怒りをコントロールできている状態
衝動的に怒って、相手に伝わらない	自分の気持ちを伝えられる
人間関係がぎくしゃくする	信頼関係を保てる
後悔する、イライラが増す	自分を理解できる



怒りを感じやすい人の特徴

- こうあるべき、こうして当然という気持ち強い
- 完璧主義
- 他人への期待
- プライドが高い
- 自分に自信がない、自己肯定感が低い
- 身近な人がすぐ怒る人だった
- 怒ることが自己表現や物事の解決方法になっている
- ○○べき思考が強い
- 自分の考えやルールから外れるものが許せない
- こだわりがある
- 疲れている
- 睡眠が足りていない →睡眠負債の確認



アンガーマネジメントの実践

アンガーマネジメント 3つのポイント

自分の「怒り」のタイプを診断し、何に怒りを感じるのかを知る

自分の怒りに巻き込まれない

怒り以外の方法で対応する/自分の思い・気持ちを伝える

6秒ルール

少しの間を置くという手法

一般的に普及しているアンガーマネジメントの手法で「6秒待つ」というものと同義。怒りが生じたとき、そのピークは6秒だといわれている。

衝動的な怒りは、暴力や暴言に現れてしまい相手を傷つけてしまう恐れがある。怒を感じたら、まずは6秒待つことで衝動的な行動を制御することができる。

怒を感じた時は、深呼吸で心を落ち着かせたり、一旦その場を離れるといった行動をとる。

アンガーマネジメント診断 ～怒りのタイプを知る～



無料アンガーマネジメント診断

ホーム

無料アンガーマネジメント診断



あなたはどのタイプ??
無料アンガーマネジメント診断



あなたの怒りのタイプが30秒でわかります！

診断ページのURLは、日本アンガーマネジメント協会LINE公式アカウントにて配信中！



一次感情に気づく



三森みさ@書籍準備中

@mimorimisa

...

私も「怒り」にはかなり悩まされました。

怒りは怒りの背後にある、自分の心の奥底にある傷つきを「癒やす」が解消ポイントだと思います。怒りは二次感情なので...

私は怒りの下にある傷つきをひたすら癒やして癒やして、ようやく怒りが収まりました。

「自分が大事」は、「自分が大事だから怒り散らかしていい!!」「感情を全て外に出していい!!!」ではなく、「その下にある傷ついている自分を、自分が見捨てない。傷ついている自分を大切にしておいて癒やす」ってやつです。

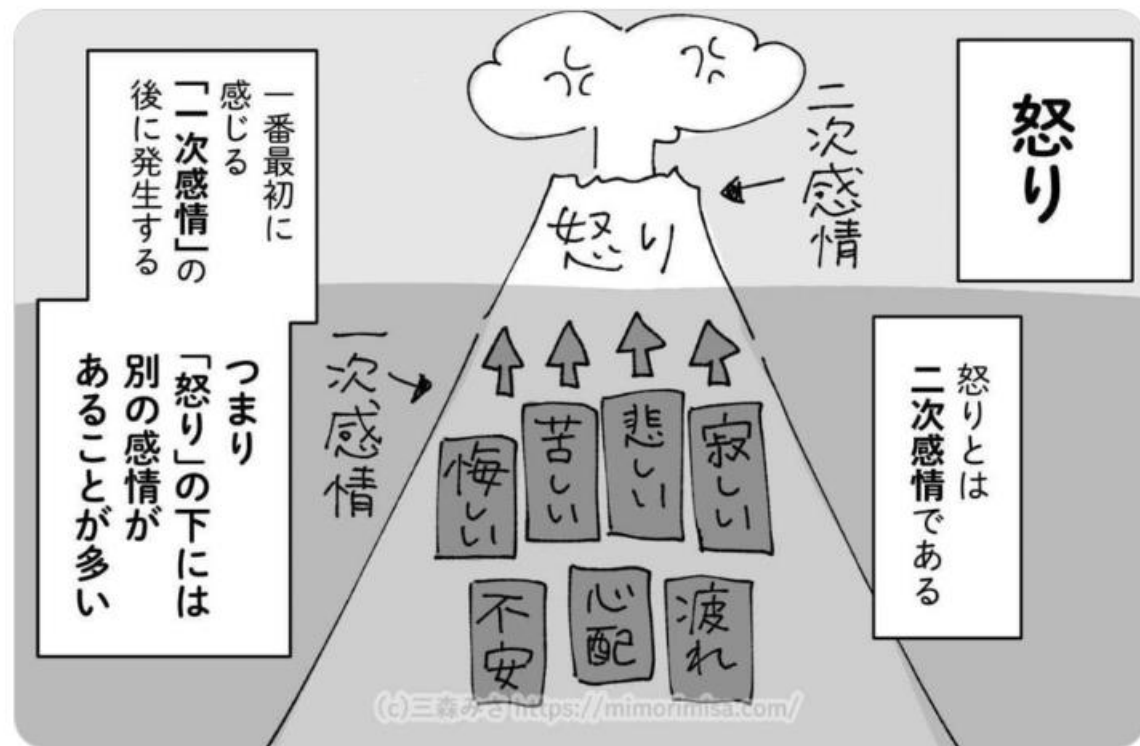
これができないと、永久に他人にぶつけるのが止められなくなります。相手が謝っても許せなくなります。私です。

私の場合、「傷ついている自分」を自分で解離してごまかし、なかったことにし、それを続けてきた代償として、防衛反応の怒りが止まらない事態になってました。

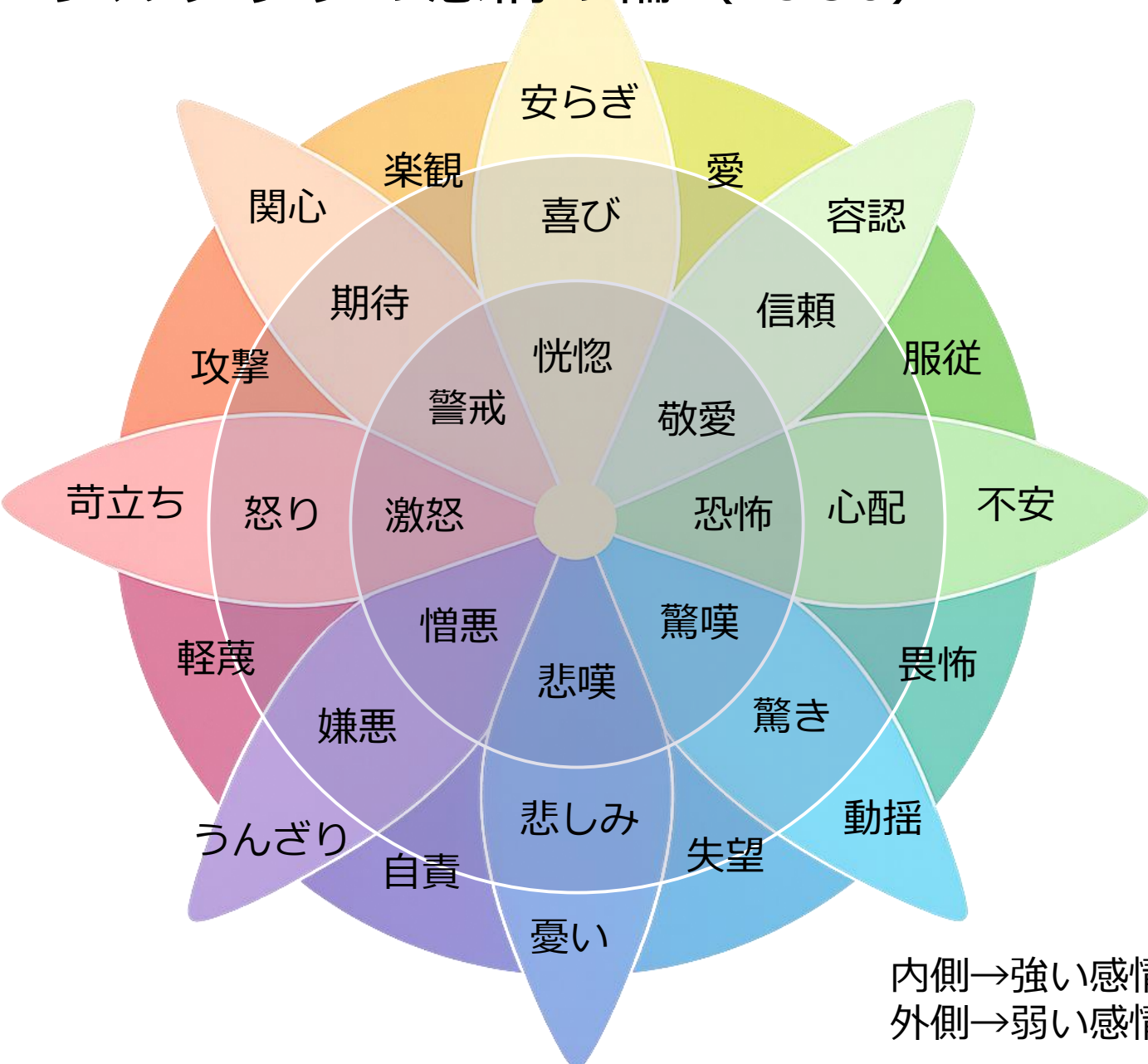
ACは自分の感情より人の感情について考えがちですが、「自分が大事」とは、まず先に自分の感情を呼吸を吸うように大切にし、それを大切にするから他人も大切にできる・・・という・・・。

午後7:21・2024年1月30日・74.4万 件の表示

(一部抜粋)



プルチックの感情の輪 (1980)



怒りの一次感情

- 期待…そうあるべき
私の言うことを聞くべき
こうするのが当然
自分は我慢しているのだから相手もそれをするべきではない
羨望
- うんざり・嫌悪
自分の邪魔をした
自分のことを適当にあしらった・敬っていない

内側→強い感情
外側→弱い感情



ワーク：「その怒りの下にあった気持ちは？」

- 目的：怒りの背景にある「本当の感情（一次感情）」に気づくことで、衝動的な怒りのコントロールに役立てる
- 配布資料に記入してみましよう

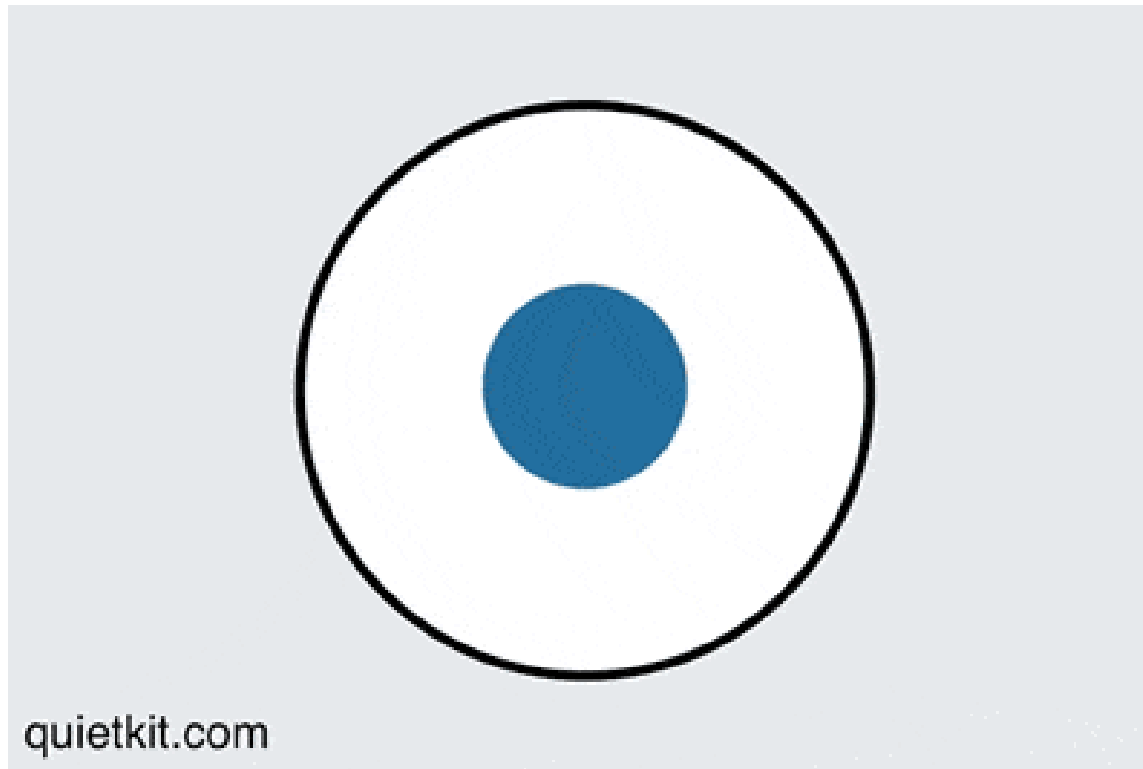


怒りに巻き込まれない



6秒ルール

- 怒りのピークは6秒間
- 対処法：深呼吸／数进行数える／場を離れる
- 青い丸に呼吸を合わせてみる



鼻から息を吸いながら「今、私は怒りを感じている」と心の中でつぶやく
ゆっくり吐きながら怒りを見つめる

余裕があれば、「一次感情はなんだろう」と探してみる

これを繰り返す

<https://quietkit.com/box-breathing/>



まとめ

- 「怒り」を知る
 - 自分のタイプを知る
 - 怒りの一次感情を探る
 - 怒りに巻き込まれない：6秒ルール
-
- 自分の気持ち・思いを伝える
→ アイメッセージ、アサーティブコミュニケーション



ふりかえり

- 今日の気づきは？
- 明日からやってみたいこと



ご清聴ありがとうございました

