

アンガーマネジメントを学ぼう

「怒り」との 上手な付き合い方

イラッとする瞬間は誰にでもあります。怒りに振り回されたくないものです。「アンガーマネジメント」を学んで「言いすぎた」という後悔を減らし、怒りと上手に付き合っていきましょう。

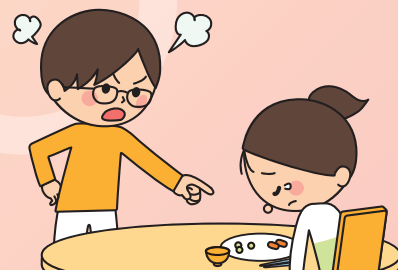
問合 人権・男女共同参画課／Tel674-7575

3つの事例で
スキルを学ぶ

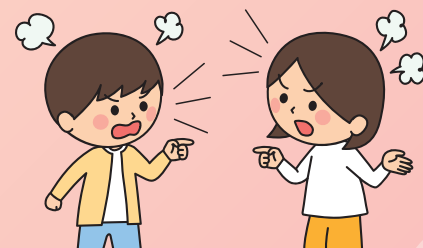
職場



子育て



夫婦



また怒っちゃったな...

スキルGET!

イライラしても
大丈夫!

この人に聞きました

福成二三代さん

日本アンガーマネジメント協会公認講師。ハラスメント防止、子育て、人権などに関するアンガーマネジメント講座の講師を務め、年間約60回登壇。高槻市内でも講師を務めてきた。

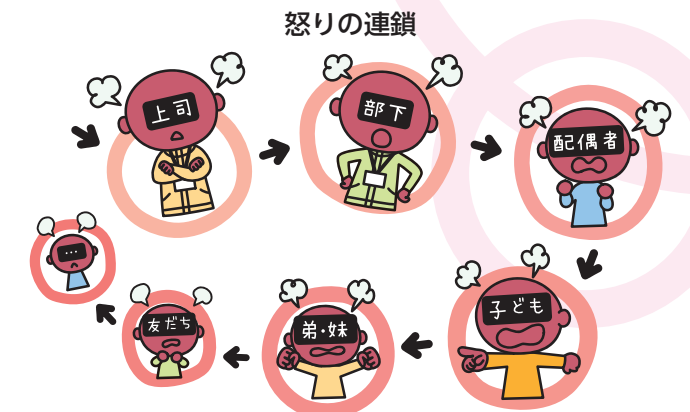
「怒り」を知る

怒りは誰もが持っている自然な感情です。まずは、怒りについて知りましょう

怒りが社会問題化する時代

近年、職場や日常生活における怒りは、個人の問題にとどまらず、パワーハラスメントなどの社会的な問題に発展しています。令和2年の労働施策総合推進法の改正により、パワーハラスメント防止措置が義務化され、職場における怒りの扱いにも、これまで以上に適切な対応が求められるようになりました。

怒りは力関係の強いところから弱いところへ流れやすく、連鎖していきます（右図）。怒りの連鎖を断ち切るためにも、怒りの感情を適切に理解し、向き合っていく必要があります。



自分が怒りの発生源にならないこと、また怒りを受けたときにそのまま次の誰かに流さないことが大切です



怒りが発生するメカニズム

怒りは、自分の中にある「こうあるべき」という期待が裏切られることで発生。その大きさは、心の中のマイナスな感情・状態によって左右されます。このメカニズムは、ライターに例えられます。

例えば「時間は守るべき」という価値観を裏切られた瞬間に「カチッ」とスイッチが押される

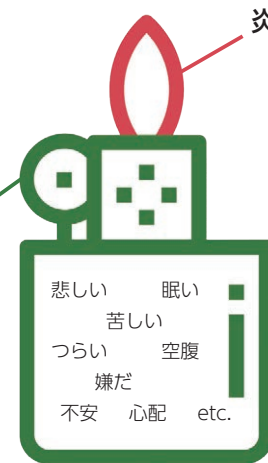
着火スイッチ

炎

怒りの炎は着火スイッチが押されると燃え上がる。燃料が多いほど炎が大きくなる（怒りの感情が強くなる）

燃料

マイナスな感情・状態は対処をしないと、どんどんたまっていく



出典：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

怒りと上手に付き合う 「アンガーマネジメント」

こうした怒りの感情と上手に付き合うための方法が、アンガーマネジメントです。日本では、提唱されてから15年ほど経っていて、言葉自体は浸透していますが、「怒らない人になれる」「我慢できるようになる」と誤解されていることも。

怒ること自体は決して悪いことではありません。ただ、怒った後で「こんな言い方をするんじゃないかった」、怒れなかったときに「こうっておけばよかった」と後悔しないことが大切です。アンガーマネジメントでは、このような後悔をしなくて済む「怒りの感情と上手に付き合う方法」を身に付けます。

よくある誤解

6秒数えたら怒りがなくなるでしょ？



本当は...

「6秒」は怒りの感情をやり過ぎ、理性を働かせるための時間です。怒りが消えるわけではありません

怒らずに我慢すればいいでしょ？



本当は...

怒りは自分の大事な価値観を守るための感情です。無理に我慢し続けるのは体に毒。いつか爆発してしまいます

日々の「イラッ」から学ぶ
アンガーマネジメントスキル

3つの場面からアンガーマネジメントスキルを学ぼう。紹介したスキルは他の場面でも生かせるので、取り入れてみてください

ケース①
職場

獲得スキル
許容範囲を広げる

「10分前に集合すべき」って当たり前？

今日は10時から会議。10分前集合が当たり前だと思っている上司Aさんは、9:50に会議室へ。そこに「10時までに行けばOK」と思っている部下Bさんが5分前に到着しました。



これはNG！

自分の「べき」を押し付ける

会議が始まる前に怒りをぶつけるAさん。「10分前に到着するのが当たり前だ！時間を守れ！」と怒鳴りました。Bさんは「誰にも迷惑をかけていないのに、なぜ怒られたのか」と疑問に思うばかりでした。

お互いの「当たり前」にズレ

「10分前に集まるのが当たり前」という「べき」が裏切られたことで、Aさんは激しく怒っています。一方、Bさんは「職場内の人間じゃないし、遅刻さえしなければOK」と考えています。



やってみよう

「まあ許せるゾーン」を広げる

怒りは出来事そのものではなく、自分の中の「こうあるべき」が裏切られたときに生まれますが、その「べき」の強さや許せる範囲は人それぞれ。相手の当たり前とは一致しません。

だからこそ、イラッとしたときは相手を責める前に自分の境界線を見直して「まあ許せるゾーン」を少しずつ広げていくことが大切です（右図）。

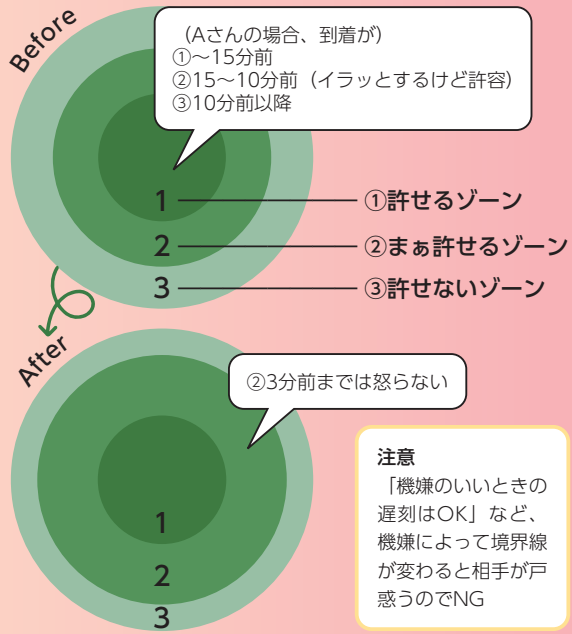
ただ、全てを許容することはできないので、ここからはダメという境界線は作っておいて、相手に事前に伝えておきましょう。



Advice

受け入れる努力を続けよう

「絶対にこれは譲れない」ではなくて「そういう考え、あるなあ」と許容ゾーンを広げてみましょう。「無駄にイライラする」ということが減ってきますよ



出典：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

ケース②
子育て

獲得スキル
伝え方のチェンジ

「残さず食べてよ」その真意は？

好き嫌いをして食事を残す子どもCちゃん。それを見た父親Dさんは、残さずに食べてもらいたいと思って、話しかけました。



これはNG！

感情「で」伝える



「なんでまた残すんだ！いつも同じものばかり残して！もう作らないぞ！」と怒りの感情をそのままぶつけてしまいました。

Cちゃんは、Dさんの怒った様子に萎縮し、沈黙してしまいました。

怒りの炎しか見えていない

Dさんの伝え方では、Cちゃんには怒りの炎しか見えません。Dさんがどんな気持ちで残さずに食べてほしいと言っているのか、これでは伝わりません。

やってみよう

感情「を」伝える

「残さず食べてほしい」という気持ちは、子どもを怒りたいからではなく、元気に育ってほしいという想いから生まれるものです。

「不安・つらい・苦しい・痛い・困った・嫌だ・悲しい」などの感情（11ページの図で示した「燃料」の部分）を素直に伝えましょう。

また、気持ちを伝えた後は「～してほしい」という相手に望むリクエストも一緒に、具体的に伝えてみましょう。



Advice①

マイナスの感情は排出できる

怒りの原因になっているマイナスの感情を伝えると、心の中の燃料を安全に抜いていく大切なケアにもなりますよ。怒りそのものを伝えると、怒りの炎が大きくなっていくだけ。伝え方を工夫しましょう

Advice②

「せめて・少なくとも・最低限」を添えて

どうしてほしいかを伝えるときは「せめて・少なくとも・最低限」という言葉を添えましょう。「まあ許せるゾーン」を広げるための言葉です。許容できない境界線を無理なく広げ、明確にして伝えることが大切です

残されると悲しいな。栄養が偏ってCちゃんが体調を崩さないか心配だよ。せめて半分は食べてくれるとうれしいな

(正直な感情)
・悲しい・心配
・(食べてくれると)うれしい



ケース③ 夫婦

獲得スキル 怒りの増幅を防ぐ

小さな不満からぶつかる感情

妻Eさんの家事のやり方が気に食わない夫Fさんが一言、Eさんに言いました。「食器の片付け方、いいかげんなんだよな」。



これはNG！

怒りが増幅 激しく言い争う

Fさんの言い方にイラッとしたEさん。「①あなただって洗濯物の畳み方、雑だけど」と返すと、「②言われた通りにやってるよ！とにかく、ちゃんとやってくれよ！」とFさんもヒートアップ。「なんで私だけ言われたいといけないの！じゃあ、もうやらないわよ！」とお互いの怒りが増幅して、止められなくなりました。

クールダウンしたいけど…

感情で伝え合う2人。顔を見て言い合っていたら、怒りがどんどん大きくなっていきました。お互いが冷静になって話し合うには、クールダウンが必要です。

何だと！スマホを眺めてる時間があつたら、もっと丁寧にやったらどうなんだ！

そっちこそちゃんとやってよ！休みの日に好き勝手に人が何言ってるの！

あれは付き合いで△× ○…！

また言い訳して×△□…！

いつの間にか日頃の不満をぶつけ合う時間に…

やってみよう

怒りをリセットするタイムアウト

(①②の会話は同じ) Eさんが「今はうまく話せなさそうだから、30分だけ落ち着く時間をもらえろ？」と切り出し、怒りをリセットするタイムアウトの時間を設け、気持ちを切り替えました。

夫婦など関係が近い存在同士だと「分かってくれて当たり前」という思いがあり、お互いの怒りが強く出やすいのが特徴。

タイムアウトは場の空気をこれ以上悪化させたくないときに有効で、一旦その場を離れることでクールダウンさせる効果があります。

タイムアウトの過ごし方例

コーヒーを飲みながら読書

散歩しながら深呼吸



Advice①

タイムアウトのルールは事前に作っておこう

勝手に出ていくと逆効果。事前に話し合っルールを作っておきましょう。タイムアウト中に物に八つ当たりする、深酒をするなどの行為は、双方の怒りを増幅させるので、やらないようにしましょう

Advice②

「ちゃんと・しっかり・きっちり」は使わずに

自分の考えを伝えるときは具体的に。「ちゃんとやって」という言葉が出てきましたが、人によって「ちゃんと」の程度は違います。許容できない境界線は、曖昧な言葉を使わずに伝えましょう

もっと知りたい役立つスキル 対処術と体質改善のススメ

怒りの感情をコントロールする「対処術（6秒間をやり過ごす）」と「体質改善（怒りと上手に付き合う）」を紹介します

対処術① カウントバック

怒りを感じたときに、頭の中で数を「100、97、94…」と逆に数えていきます。少し考えないと数えられないような数え方で逆算していきましょう。数に集中しているうちに、感情がおさまりやすくなります。



1番センター○○、2番ショート△△…

好きな野球チームの打順を唱えるなど、アレンジしてもOK

体質改善① アンダーログ

「いつ・どこで・どんなことでイラッとしたか」という記録をつけて、自分の怒りを客観視するトレーニングです。

怒りを忘れないように、その日のうちに記録して書きためておきます。ある程度たまってきたら、次はどんな「べき」が裏切られたか、ということに向き合しましょう。

POINT

「怒りの点数をつける」と組み合わせると、怒りをより客観視することができます



裏切られた「べき」が分かったら、許容ゾーンを広げられるかどうかをチェック

対処術② 怒りの点数をつける

イラッとした瞬間に10点満点で点数をつけます。怒りに点数をつけることに集中してやり過ごしましょう。

続けていると、イラッとする傾向や、頻繁にイラッすることには点数が低いなど、怒りを分析できるようになります。



ん〜…今の怒りは2点かな。待たされる、急な予定変更、締め切り直前…「時間」に関することでイライラすることが多いみたいだ

続けていくうちに、怒りのパターンが見えてくる

体質改善② 24時間アクトカーム

「Act（行動する・演じる）」と「Calm（穏やかに）」を合わせた言葉で、24時間穏やかに振る舞い続けるトレーニングです。

何が起きても怒りの感情を表に出さず、穏やかに過ごすことに決めて実行します。

期待できる効果

- ・「怒らない自分」を体験することで、怒りをコントロールする感覚が身に付く
- ・周りの反応が良くなるなど、怒らないことの効果を実感できる



怒りのコントロールの効果を体感できる、おすすめの方法です。24時間連続で、忙しい日にやるとより効果を実感できますよ

怒りの入り口で立ち止まろう

今回の特集で紹介したアンガーマネジメントは、怒りの感情をなくすためのものではなく、怒りに気づき、入り口で立ち止まるための工夫です。

一人一人が自分の怒りと向き合っ、お互いを尊重する行動を積み重ねることで、より良い人間関係を築けるようになります。

意識していても改善が難しいときは、抱え込まずにご相談ください。周囲の支えも活用しながら、誰もが安心して過ごせる環境を作っていきます。



人権・男女共同参画課課長 山口紀子さん

悩んでいたらまずはお電話を

●労働相談 ID 004272
問合せ 産業振興課／TEL674-7411

●児童家庭相談 ID 003654
問合せ 子育て支援課／TEL686-5431

●女性のための相談 ID 005960
問合せ 人権・男女共同参画課／TEL674-7593

●男性のための電話相談 ID 005957
日時 第1・4水曜16:00~20:00、第2・3土曜11:00~15:00
問合せ ドーンセンター／TEL06-6910-6596