

～アンガーマネジメント研修内容～

アンガー(anger)とは、怒りやいら立ちといった感情のこと。衝動にまかせて怒りを爆発させるのではなく、上手にコントロールし、適切な問題解決やコミュニケーションに結びつけることを、「**アンガーマネジメント**」といいます。自分自身の怒りやイライラと向き合い、その要因や傾向を客観的に把握することで、衝動性が高まっても自分で抑制できるように習慣づけることがアンガーマネジメントでは重要です。

👉 **怒りの正体！！**

怒りはしばしばフラストレーション(欲求が何らかの障害によって阻止され、満足されない状態にあること。また、その結果生じる不快な緊張や不安、不満。)の結果です。つまり、自分にとって大事なものを遮断され妨害された時の感情でもある。**怒りの根底は恐れや脆弱感に対する防衛機制**です。

アンガーマネジメントは、「怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないものは怒らないようにする為の心理トレーニング」です。

「**上手に怒る**」とは、自分がどう感じたのか、どうしてほしかったのか、次からこうしてほしいと思っていることなどを、相手が理解できるように伝えることです。相手が具体的にどうしたらよいのか、ピンとくるように、納得できるように、伝える必要があります。相手には相手の考え方、価値観があり、自分の考え方、価値観と共通している部分もあれば、そうでない部分もあります。手の考え方、価値観は、相手にとっては「正しい」ということを理解し、相手の立場に立って伝えることにより、理解もしてもらいやすくなるでしょう！

ここが重要！！ アンガーマネジメント 心得 12 条

- ①イライラを点数化。
- ②イライラしたことを書いてみる。
- ③怒りを解消する優先順位と対策を考える。
- ④さまざまな価値観。
- ⑤平常心になる言葉を決めておく。
- ⑥深呼吸をする。
- ⑦イライラしない対策を立てる。
- ⑧現実を受け入れる。
- ⑨6 秒間我慢する。
- ⑩その場から離れる。
- ⑪良いことを考える。
- ⑫気分転換する。