

怒りの感情をコントロールするテクニック ～アンガーマネジメント～

キャリアフォーカス 代表 棚多 里美
日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントコンサルタント
メール：satomi-tanada@outlook.jp
事務所：広島市中区広瀬北町和光広瀬ビル
ソアラビジネスポート424号室
携帯：090-4575-8163
HP：<http://career-focus.jp>



▼アンガーマネジメントの3つの特徴

- ①いつでも、どこでも、だれでもできる
心理トレーニング
- ②怒らないようになるのではなく、怒るか怒らないか、自分で線引きができるようになる
- ③自分で生み出した感情には、自分で責任を持つ

自己紹介 キャリアフォーカス代表 棚多里美

呉市に生まれ育ち、広島県職員として、児童相談所、女性労働者対策、児童虐待防止、DV対策、子育て支援、地域ケア部長、全国初の働く女性・子育て支援部長を経て、(公財)広島県男女共同参画財団常務理事の後、64歳で起業。

有資格

- 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定
 - アンガーマネジメントコンサルタント
 - アンガーマネジメントシニアファシリテーター
 - アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー
 - アンガーマネジメントティーンインストラクタートレーナー
 - アンガーマネジメント叱り方トレーナー ほか
- ハラスメント防止コンサルタント
- キャリアコンサルタント
- ワークライフバランスコンサルタント
- アンコンシャスバイアストレーナー
- 広島県女性活躍推進アドバイザー
- 交流分析士
- 社会福祉士、中学校教諭、保育士

本日お伝えしたいこと

1. アンガーマネジメントとは？
2. 怒りは、自分が生み出している
3. “6秒待つ”、反射的に反応しない
4. “べき”の境界線をはっきりさせる
5. 怒りは相手へのリクエスト

アンガーマネジメントとは

アンガー マネジメント

怒り

後悔しないこと



怒る必要のあることは上手に怒れ、
怒る必要のないことは
怒らないようになること



怒らないこと

©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

1

問題となる4つの怒り

特徴	内容
強度が高い	小さなことでも激昂する、一度怒ると非常に強く怒る
持続性がある	根に持つ、思い出し怒りをする
頻度が高い	しょっちゅうイライラする、カチンとくることが多い
攻撃性がある	人を傷つける、自分を傷つける、モノを壊す

©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

3

怒りとは

感情表現

人間にとって自然な感情の1つ
怒りのない人はいないし、なくすことも不可能

機能・役割

身を守るための感情（防衛感情）

©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

2

私たちが怒らせるもの

誰か

出来事

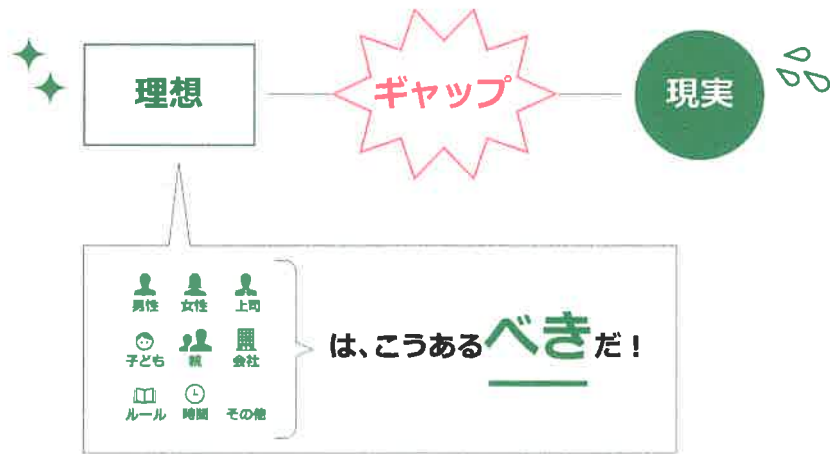


その正体とは？

©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

4

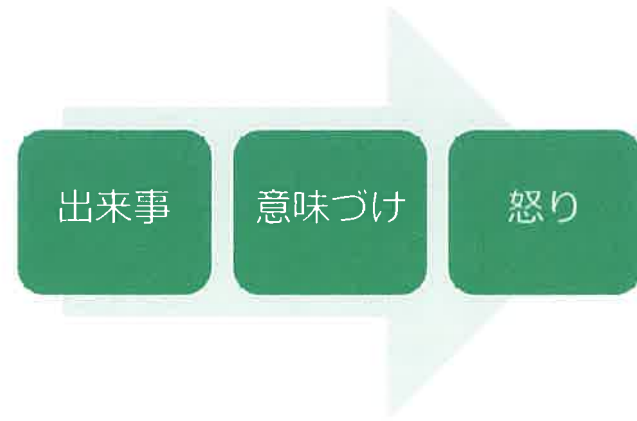
私たちが怒らせるものの正体



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

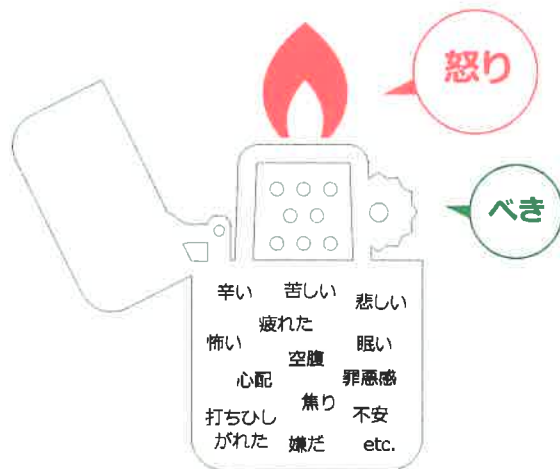
5

「怒る」「怒らない」は自分が決めている



6

怒りが生まれるメカニズム



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

7

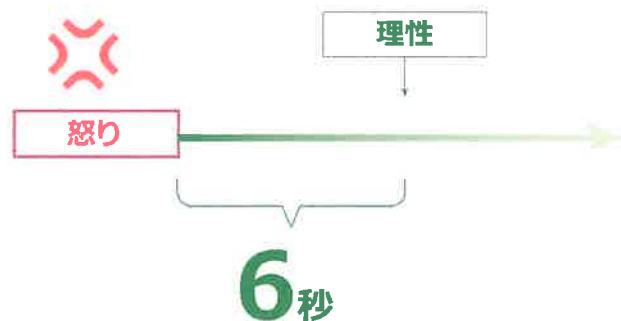
アンガーマネジメントの3つのコントロール



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

8

1. 衝動のコントロール（6秒）



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

9

イライラ・怒りの温度（点数）をはかる

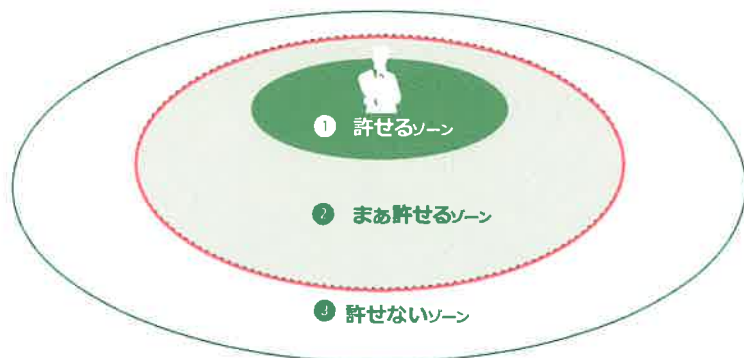


©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

10

思考のコントロール(三重丸)

“べき”の境界線をはっきりさせて伝える



©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

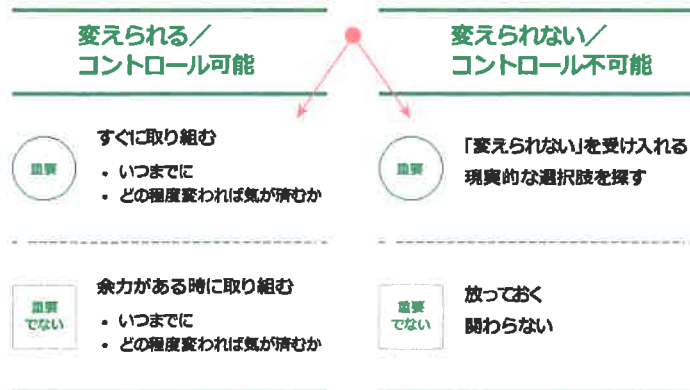
11

“べきの境界線”を使ってイライラを減らすコツ

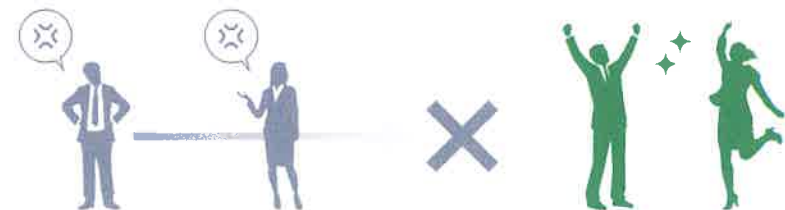
1. “べきの境界線”を広げる
2. “べきの境界線”を一定にする
3. “べきの境界線”を言葉で伝える

12

行動のコントロール(分かれ道)



怒りの連鎖を断ち切ろう



すべての人が自分の感情に責任を持てれば、
私達は怒りの連鎖を断ち切ることができると
信じています