

怒りの感情を味方にする方法

株式会社ドクタートラスト
保健師

今回の研修の目的

1. 自身の価値観（コアビリーブ）に気付く
2. 怒りのコントロール方法を知り、日常生活に取り入れることができる

目次

1. 怒り（感情）について知る
2. 自分の価値観（べき）を知る
3. 自分の怒りのタイプを知ろう
4. 上手な怒りの伝え方
5. その他怒りのコントロール方法



アンガーマネジメントで出来ること

自分の怒りをコントロールする

アンガー

マネジメント

怒り

後悔しないこと

必要なときには上手に怒ることができ、
必要のないことで怒らないよう
線引きができるようになる！

出典：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会テキスト

怒りとは、感情の一つである

感情表現

人間の自然な
「感情」のひとつ

なくすことは不可能

機能・役割

身を守るための
「感情」

防衛「感情」

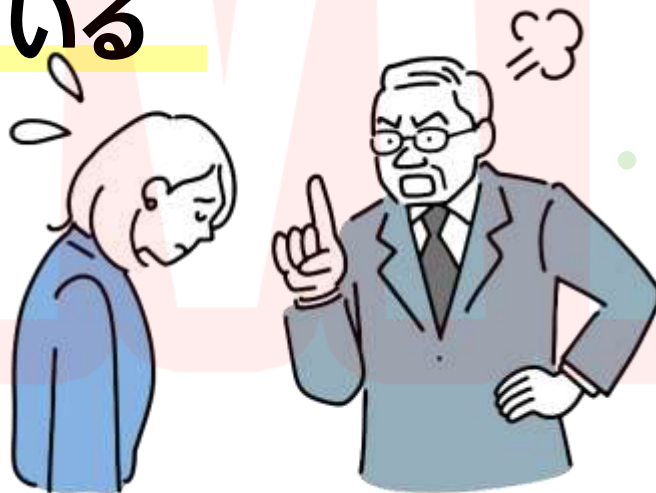
人は、自分で自分を不快にする

常識とは、18歳までに身につけた偏見のコレクションである。

Common sense is the collection of prejudices acquired by age eighteen.

アルベルト・アインシュタイン

**自分の価値観 = コアビリーブ
が怒りに深く関係している**



部下は上司よりも
先に帰っては
いけない

女性は控えめで
なくてはならない

人はなぜ怒るのか

理想

「〇〇は〇〇であるべき！」

会議は10分前に来るべき
残業してでも仕事すべき
部下は上司を尊敬すべき
上司は部下をねぎらうべき

ギャップ

現実

「こうあるべきなのに！！」

会議に定刻ギリギリで来る
残業せずさっさと帰る
部下が尊敬してくれない
上司がねぎらってくれない

「べき」という認知と現実とのギャップ

アンガーマネジメントができると…



叱り下手

うまく伝わらない
↓
同じことを繰り返す

何度もイライラ
関係性が悪くなる



叱り上手

うまく伝わる
↓
仕事が円滑に

イライラ激減
繰り返し怒る必要が
なくなる



注意方法のポイント3つ

注意する目的

相手の成長を願って相手に意識と行動を変えてもらうこと
→同僚同士でもそう！

一貫性がある

気分と人で変えない

相手のために

愛をこめて

こうしてほしい

リクエストや理由